No. 56

NO 96 57

140

"YLOS HELVETISTÄ"
Kirj.--Konrad Lehtimaki

Date	Name	Ret'd
7/16.	Chas Haapanen.	
9/17	Ida Eila.	
11/30	Mrs V. Haapanen	
	John Rinne	

LAWLER COOPERATIVE LIBRARY

#1.25

VOIMISTELUOHJELMIA

ARI'O VARTIA

VOIMISTELUOHJELMIA

I

SAUVALIIKKEITÄ

KOLMAS PAINOS

HELSINGISSÄ
KUSTANNUSOSAKEYHTIÖ OTAVA

Kustannusosakeyhtiö Otavan
kirjapaino, Helsingissä, 1920

Alkusananen ensimäiseen painokseen.

Tässä kokoelmassa ovat useimmat voimisteluohjelmat laaditut suoritettaviksi nelijakoisissa voimisteluasennoissa ja monet sarjaliikkeet edellyttävät lisäksi, että kaikki neliryhmät eivät ole keskenään (sivuttain) suorissa riveissä, vaan joko esim. siten kuin kuvat 64, 65, 66, ja 67 osottavat tai muissa samantapaisissa asennoissa, joissa tila ja liikkumismahdollisuus on suurempi. Erehdysten välttämiseksi on tämä muistettava erittäinkin tarkasteltaessa ryhmäkuvia, jotka kaikki yllämainittuja 64.—67. lukuunottamatta ovat, selvempien kuvien saamiseksi, otetut suorista riveistä ja joissa voimistelijat muutenkin ovat usein liian lähellä toisiaan. — Vain muutamia ohjelmia on suunniteltu suoritettavaksi piirissä (16. 18. 24. 27. 39. 56. ohjelma). — Tämä ei kuitenkaan estä ohjelmia, sarjaliikkeitäkin sisältäviä suorittamasta muissakin voimisteluasennoissa; useinkaan ei sitä varten tarvitse ohjelmiin tehdä minkäänlaisia muutoksia tai ovat muutokset niin vähäisiä, että asianomaiset johtajat ja opettajat niistä helpolla selviytyvät.

Milloin julkinen esiintyminen on kysymyksessä, on mukavinta ja ohjelmiin tarvitsee tehdä vähimmän muutoksia, jos yleisö näkee esityksen vain yhdeltä puolen. Näytöksiä annettaessa on siis koetettava sovittaa niin, että voidaan esiintyä joko lavalla tai huoneen päässä. Piiriohjelmia sitävastoin sopii luonnollisimmin esittää keskellä huonetta yleisön ympäröimänä.

Jos näytösohjelma sisältää myös telineliikkeitä, ei mikään estä suorittamasta sauvaliikeohjelmaa kahdessa osassa; telineliikkeet tulevat silloin ohjelmassa olevan *levon* sijalle. Samaa menettelytapaa voi vaihtelun vuoksi käyttää tavallisissa harjoituksissakin.

Asentojen ja suuntien nimityksessä olen käyttänyt vanhoja jo voimistelusanastoomme vakiintuneita termejä. Muutamia huomautuksia on kuitenkin ehkä tarpeellista tehdä:

Kun taivutus tehdään *eteenpäin*, tapahtuu se lantio-osassa

ja selkä pysyy vaakasuorana, ja kun on taivutettava vartalo *eteenalaspäin*, taipuu silloin koko selkäranka. (Vertaa esim. kuvia 52, a ja b). Ohjelmissa esiintyy kaksi eri polviasentoa, toinen tavallinen, toinen pitkä. *Pitkää polviasentoa* on käytettävä silloin, kun polviasento polvea enemmän notkistaen tai polvennotkistusta vaihtaen muutetaan jalkaa siirtämättä syöksyasennoksi. Pitkässä polviasennossa siirretään jalka siis yhtä kauaksi kuin vastaavassa syöksyasennossa; ero näiden asentojen välillä on vain siinä, että polviasennossa vartalo on pystysuorassa syöksyasennossa kallistuneena ja polvi enemmän koukistettuna. Samoin erotetaan kaksi haara-asentoa tavallinen ja leveä. *Leveää haara-asentoa* on käytettävä, kun haara-asennosta jalkaa siirtämättä kallistutaan syöksyasentoon tai laskeudutaan kyykkyyn toisella jalalla t. m. s. (katso esim. 49. ohjelma III). Asentoa, joka vastaa tavallista syöksyasentoa, kuten sääriasento polviasentoa, olen nimittänyt *säärisyöksyasennoksi*. Vasen säärisyöksyasento ulospäin esim. on siis jotenkin sama asento kuin oikea syöksyasento ulospäin, mutta asentoon suoriutuminen erilainen siten, että edellisessä siirtyy vasen jälkimäisessä oikea jalka. Varoasento (=gardiasento miekkailussa), ohjelmissa esiintyvät uudet sauva-asennot y. m. selvinnevät parhaiten oheen liitetyistä kuvista.

Tahtiliikkeissä olen merkinnyt 0:lla asentotahtia, jolloin pysytään liikkumatta ja vain tahti lasketaan. Milloin liikkeen edelle on merkitty kaksi tahtinumeroa, on se suoritettava jatkuvasti kahden tahtiosan aikana (katso esim. 2. ohjelma V). — Muuten on huomattava, että useimmat hengitysliikkeet (sitä hetkeä lukuunottamatta, jolloin sisäänhengitys vaihtuu uloshengitykseen ja monet hyppyliikkeet ovat suoritettavat *jatkuvassa tahdissa*, s. o. liike (esim. askeleet, hyppäys, sv:n vienti j. n. e.) seuraa toista pysähdyksettä, seikka, joka jo liikkeen luonteestakin selviää.

Äärimmäisillä riveillä on tarkoitettu I ja IV, *keskimmäisillä* II ja III riviä. Jos liike on alotettava *ulkopuolisella jalalla* tarkoitetaan sillä (kun II ja III rivin välillä on joukkueen keskus ja I:set ovat johtajaan nähden vasemmalla IV:nnet oikealla puolella) I:sten ja II:sten oikeata, III:nsien ja IV:nsien vasenta jalkaa ja päinvastoin, jos liikkeen suoritus tapahtuu *sisäpuolisella jalalla*.

Ohjelmat ovat alussa helpompia ja muuttuvat vähitellen vaikeammiksi ja voimistelullista kehitystä vaativammiksi. Yksityisiin liikkeisiin nähden ei kuitenkaan ole noudatettu mitään tarkkaa vaikeusasteikkoa, vaan on helpompiakin liikkeitä sijoitettu kirjan loppupuolelle, jotteivät ohjelmat olisi muodostuneet liian vaativiksi. — Viimeisiksi ohjelmiksi olen liittänyt pari sommittelemaani Ylioppilas-Voimistelijoiden näytösohjelmaa.

Muuten olen edellyttänyt, että varsinkin vaikeampia ohjelmia suoritettaessa käytetään verrattain kevyitä sauvoja. (Sauva merkitty ohjelmissa sv:llä. — Muut lyhennykset ymmärrettäneen ilman selityksiä). Sauvaa ei ole käytettävä sen takia, että se raskaudellaan vaikuttaisi ihmisruumista kehittävästi, vaan pikemmin sentähden, että jotakin olisi »tyhjissä käsissä». Sauva ei saa sitoa liian paljon vapaata liikkumista, joka vaara on tarjona, jos se on kovin raskas. Tätä näkökohtaa silmälläpitäen olenkin sauvaa käytellyt vapaammin, kuin meillä tähän saakka on ollut tavallista. Sensijaan olen liikkeet sinänsä koettanut saada vaikuttavammiksi.

Liikkeet olen selittänyt vain yksipuolisesti, mainitsemattakaan ollenkaan, että ne luonnollisesti ovat suoritettavat molemminpuolisesti.

Julkaisemalla nämä sauvaliikkeitä käsittävät voimisteluohjelmat on lähimpänä tarkoituksenani ollut saada helpottaa maamme lukuisien voimisteluseurojen toimintaa. Monet voimisteluseurat eivät ole voineet taloudellisten seikkojen takia hankkia itselleen voimistelutelineitä ja useissa tapauksissa ei huoneustoakaan. Näiden ohjelmien harjoittamisessa ei tarvita muita telineitä kuin sauvat, ja ainakin kesällä voidaan harjoituksia pitää huoneuston puutteessa ulkoilmassa. Täten tulee vaikeissakin olosuhteissa työskentelevien voimisteluseurojen toiminta mahdolliseksi. — Toivomukseni on, että voimistelu- ja urheiluseuroissamme alettaisiin yhä enemmän antaa arvoa tällaisille vapaille yhteisharjoituksille. Jos kirjasestani olisi tässä suhteessa voimisteluseuroillemme jotakin hyötyä, jos se pieneltäkin osaltaan voisi vireillä pitää tai edistää nykyään monin paikoin maatamme niin vilkkaita voimistelu- ja urheiluharrastuksia, olisi tarkoitukseni saavutettu.

Vaikkakin ohjelmat on aiottu lähinnä voimisteluseuroille, voinee niitä myös käyttää oppikoulujemme yläosastoilla, seminaareissa y. m. kouluissa.

Siitä avustuksesta, jota herrat L. Tanner, E. Saastamoinen, V. E. Tiiri, E. Hyvärinen ja A. Salovaara ovat minulle antaneet valvautuessaan valokuvattavakseni, pyydän saada lausua kiitokseni.

Helsingissä, kesäkuun 7. p:nä 1912.

Arvo Vartia.

Alkusananen toiseen painokseen.

Ne muutokset, joita tätä uutta painosta varten olen tehnyt, eivät ole sanottavan suuria. Liikkeiden päämuodot ovat pysyneet jotenkin samoina ja korjaukset ovat useinkin rajoittuneet liikkeiden määrittelytapaan, jota olen koettanut saada selvemmäksi. Joitakuita aivan uusiakin liikkeitä ja parisen uutta kuvaa olen kuitenkin ohjelmiin lisännyt.

Sammaljoella, heinäkuun 20. p:nä 1915.

Arvo Vartia.

Alkusananen kolmanteen painokseen.

Tämän kirjan kolmas painos eroaa edellisistä vain siinä, että liikkeitä on enemmän sovitettu suoritettavaksi *tahdissa*. Muutoksen tarkoituksena on ollut lieventää sitä jäykkyyttä, joka seuraa liian monien liikkeiden suorittamisesta luvun mukaan. Muut muutokset rajoittuvat verrattain harvoihin kohtiin.

Jyväskylä, 26. 1. 1920.

Tekijä.

---

1. ohjelma.

I. 1) Vas. varvasasento ulosp. sv. eteenp. 2) sv. ylös 3) = 1. 4) perusasento.

Levollisessa tahdissa. Sv: vienti jatkuvasti. Syvä hengitys.

II. 1) Vas. jalka-asento eteenp. sv. vas. ulos 2) kierto vas. 3) = 1. 4) perusasento.

Tahdissa. 1. ja 4. nopeasti, 2. ja 3. hitaasti.

III. 1) Varpaille sv. ylös 2) vas. sääriasento ulosp. taivutus eteen-alasp. 3) = 1. 4) perusasento.

Luvun mukaan tai tahdissa. 1. ja 4. nopeasti, 2. ja 3. hitaasti.

IV. A. 1) Vas. jalka-asento etuviistoon (toisella kerralla ulkoviistoon) sv. rinnalle 2) = o.[1]) 3) polvien notkistus sv. työntö ylös 4) = o. 5) = 1. 6) = o. 7) perusasento 8) = o.

B. = A. paitsi että 1:ssä viedään sv. ylös, 3:nnessa sv. niskaan.

Molemmat liikkeet on suoritettava yhtaikaa siten, että I ja IV rivi (äärimmäiset) suorittaa A:n, II ja III (keskimmäiset) B:n, sekä päinvastoin. Vilkkaassa tahdissa.

Lepo.

V. 1) Vas. varvasasento etuviistoon sv. eteenp. 2) vas. polviasento etuviistoon sv. ylös 3) kierto oik. etuviistoon sv.vas. ylös ja taivutus oik. 4) = 2. 5) = 1. 6) perusasento.

Luvun mukaan tai tahdissa.

---

[1] O. tarkoittaa taukoa eli asentotahtia, jolloin pysytään liikkumatta asennossa ja vain tahti lasketaan.

VI. 1) Vas. säären nosto eteenp. sv. rinnalle 2) säären vienti ulosp. sv. ylös 3) kiertäen vartalo vas. etuviistoon säären vienti ulkoviistoon sv. ylhäältä vasemmalle ulkoviistoon pään kierto oik. etuviistoon 4) perusasento.

Luvun mukaan. 1. ja 4. nopeasti, 2. ja 3. hitaasti.

VII. 1) Vas. polviasento ulosp. sv. rinnalle 2) kääntyen (kantapäillä) oik., polvi-asennon vaihto (oik. polviasento eteenp.) sv. työntö ylös 3) taivutus taaksep. sv. niskaan 4) = 2. 5) = 1. 6) perusasento.

Luvun mukaan tai tahdissa.

VIII. (*Sv. rinnalle.*) Käyntihyppyä paikalla, joka kuudennella hyppäyksellä käännös.

Neljästi kääntyen oik., jolloin ensi hyppäyksellä siirrettävä vas. jalka eteenp., sitten neljästi kääntyen vas., jolloin ensi hyppäyksellä oik. jalka siirrettävä eteenp.

IX. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

2. ohjelma.

I. 1) Sv. eteenp. 2) varpaille sv. ylös 3) = 1. 4) perusasento.

Tahdissa. Jatkuvasti. Syvä hengitys.

II. (*Käännös vas.*).[1] 1) Vas. polviasento eteenp. sv. rinnalle 2) vas. varvasasento eteenp. sv. ylös 3) taivutus eteen-alasp. 4) = 2. 5) = 1. 6) perusasennon kautta täyskäännös oik.

Luvun mukaan tai tahdissa laskemalla 10:en: Vartalon sekä taivutus että ojennus samoin kuin täyskäännös suoritetaan kahdessa tahtiosassa.

III. 1) Vas. varvasasento etuviistoon kierto samaan suuntaan sv. rinnalle 2) vas. polviasento etuviistoon sv. ylös 3) taivutus taaksep. sv. niskaan 4) = 2. 5) = 1. 6) perusasento.

Luvun mukaan. 2:ssa ja 3:nnessa kierto, kuten 1:ssä.

[1] Voimistelijat ovat II:n liikkeen aikana sivuttain rintamaan päin, oik. kylki yleisöä kohti.

IV. **A.** 1) Vas. säären nosto taaksep. sv. ylös 2) kyykkyyn (vas. jalka takaisin) sv. eteenp. 3) = 1. 4) perusasento.

B. = A. alottaen kyykkyasennolla.

Molemmat liikkeet luvun mukaan yhtaikaa siten, että I ja IV rivi suorittaa A:n ja II ja III rivi B:n sekä päinvastoin.

Lepo.

V. 1) Vas. jalka-asento etuviistoon sv. vas. ulos 2) = o. 3. 4)[1] kierto vas. sv. ylös 5. 6) sv. niskaan 7) perusasento 8) = o.

Tahdissa.

VI. 1) Vas. polviasento ulosp. sv. oik. ulos 2) polviasennon vaihto sv. oik. ylös taivutus vas. 3) = 1. 4) perusasento.

Luvun mukaan tai tahdissa.

VII. (*Sauva rinnalle.*) Käyntihyppyä paikalla sv. vienti joka tai joka toisella hyppäyksellä vuoroin ylös ja rinnalle.

Tahdissa.

VIII. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

3. ohjelma.

I. 1) Vas. varvasasento ulkoviistoon kierto oik. etuviistoon sv. rinnalle 2. 3) sv. ylös 4. 5) = 1. 6) perusasento.

Tahdissa, syvään hengittäen.

II. 1) Vas. jalka-asento eteenp. sv. oik. ylös 2) taivutus eteen-alasp. 3) = 1. 4) perusasento.

Luvun mukaan tai tahdissa.

III. 1) Vas. sääriasento taaksep. sv. oik. ulos 2) taivutus taaksep. sv. oik. ylös 3) = 1. 4) perusasento.

Luvun mukaan tai tahdissa.

[1] Tarkoittaa, että liike on suoritettava jatkuvasti kahden tahtiosan 3:nnen ja 4:nnen kuluessa.

IV. A. 1. 2) Vas. säären heitto taaksep, sv. heitto ylös 3) kyykkyyn sv. eteenp. 4) perusasento 5. 6) = 1. ja 2. oikealla 7) = 3. — 8) perusasento.

B. = A. alottaen kyykkyasennolla [1. 2) = A. 3. 4.—3. 4) = A. 1. 2.—5. 6) = A. 7. 8.—7. 8) = A. 5. 6].

Molemmat liikkeet tahdissa yhtaikaa siten, että äärimmäiset rivit suorittavat A:n ja keskimmäiset B:n.

Lepo.

V. 1) Vas. polviasento ulosp. sv. rinnalle 2) kierto vas. sv. työntö ylös 3) = 1. 4) perusasento.

Tahdissa.

VI. 1) Vas. polviasento ulosp. sv. eteenp. 2) polviasennon vaihto taivutus vas. sv. ylös 3) = 1. 4) perusasento

Luvun mukaan tai tahdissa.

VII. (*Sv. kyynärkoukkuun.*) Käyntiä paikalla nostaen polvia eteenp.

Tahdissa.

VIII. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

4. ohjelma.

I. 1) Vas. jalka-asento ulkoviistoon sv. eteenp. 2. 3) varpaille sv. ylös 4. 5) = 1. 6) perusasento.

Tahdissa, syvään hengittäen.

II. 1) Vas. säären nosto ulosp. sv. vas. lonkalle 2) kiertäen vartalo vas. etuviistoon vas. sääriasento ulkoviistoon sv. ylhäältä samaan suuntaan pään kierto oik. etuviistoon 3) vas. säären nosto ulkoviistoon kierto oik. etuviistoon sv. oik. olan taakse (1. kuva) 4) perusasento.

Luvun mukaan.

III. 1) Vas. varvasasento ulosp. sv. vas. ulos 2) sv. alateitse oik. ylös taivutus vas. 3) = 1. 4) perusasento.

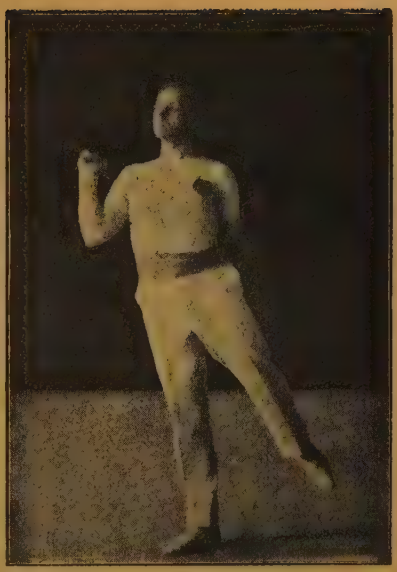
Luvun mukaan tai tahdissa.

IV. 1) Vas. polviasento ulkoviistoon sv. ylhäältä oikealle etuviistoon pään kierto samaan suuntaan (2. kuva a.) 2) vieden sv. ylä- vas. ulkoviisto- ja alatietä oik. syöksyasento etuviistoon sv. oik. ylös (2. kuva b.) 3) perusasento eteenp. (oik. jalan kohdalle).

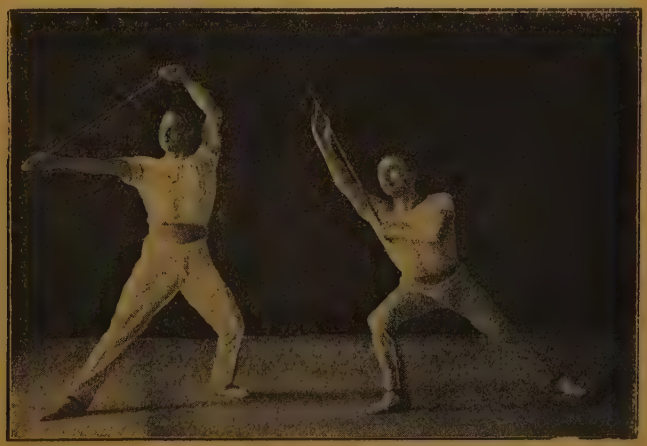
Luvun mukaan.

Lepo.

V. 1) Kyykkyyn sv. eteenp. 2) perusasennon kautta käännös vas., jonka jälkeen vas. sääriasento taaksep. sv. ylös 3) taivutus eteen-alasp.



1. kuva.
Vas. säären nosto ulkoviistoon kierto oikealle etuviistoon sv. oik. olan taakse.
4. ohjelma II. 3.



a. *b.*

2. kuva.
a. — katso 4. ohjelma IV. 1. b. — katso 4. ohjelma IV. 2.

4) vartalon ojennus 5) vas. jalka oik. viereen ja kyykkyyn sv. eteenp. 6) perusasennon kautta käännös oik.

Luvun mukaan.

VI. 1) Vas. varvasasento ulosp. sv. eteenp. 2) vas. polviasento ulosp. pään kierto samaan suuntaan sv. ylhäältä oikealle ulos 3. 4) kierto vas. sv. ylös 5) perusasento 6) = o.

Tahdissa.

VII. Hyppyä haara- ja perusasentoihin sv. vas. ylös, ylös, oik. ylös, ylös jne.

Sv. asento vaihtuu joka toiseen haara-asentoon hypätessä. Tahdissa.

VIII. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

5. ohjelma.

I. 1) Vas. jalka-asento ulosp. sv. rinnalle 2. 3) varpaille sv. ylös 4. 5) = 1. 6) perusasento.

Tahdissa. Syvä hengitys.

II. 1) Vas. polviasento ulosp. sv. rinnalle 2) kääntyen oik. polviasennon vaihto (= oik. polviasento eteenp.) sv. ylös 3) polven ojennus taivutus eteen-alasp. 4) = 2. 5) = 1. 6) perusasento.

Tahdissa laskemalla 8:an: Vartalon sekä taivutus että ojennus kahdessa tahtiosassa.

III. 1) Vas. sääriasento ulkoviistoon sv. rinnalle 2) k a h d e s s a v a i h e e s s a: a) varpaille (vas. jalka takaisin) sv. ylös b) kyykkyyn sv. ylhäältä oikealle etuviistoon pään kierto samaan suuntaan (katso 13. kuva III) 3) perusasento.

Luvun mukaan.

Lepo.

IV. 1) Vas. sääriasento ulosp. sv. ylös 2. 3) kierto oik. sv. vas:lle (tai oik:lle) ylös ja taivutus taaksep. 4. 5) = 1. 6) perusasento.

Tahdissa.

V. 1) Vas. syöksyasento etuviistoon kierto samaan suuntaan sv. oik. lonkalle (3. kuva a.) 2) vas. säären nosto ulosp. sv. ylös 3) sääri taaksep. sv. niskaan 4) perusasento.

Luvun mukaan.

Lepo.

VI. 1) Vas. polviasento eteenp. sv. ylös 2) kääntyen (kantapäillä) oik. polviasennon vaihto sv. oik. ylös taivutus vas. 3) = 1. 4) perusaento.

Luvun mukaan tai tahdissa.

a. *b.* *c.*

3. kuva.

a. — katso 5. ohjelma V. 1.
b. — katso 8. ohjelma V. 2.
c. — katso 17. ohjelma VII. 2.

VII. (*Hyppäys haara-asentoon sv. rinnalle.*) Hyppäyksiä ylös viemällä jalat suorina ilmassa yhteen ja tulemalla takaisin alkuasentoon.

Tahdissa, harvakseen.

VIII. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

6. ohjelma.

I. 1) Vas. varvasasento ulkoviistoon kierto oik. etuviistoon sv. ylös 2) perusasento.

Hitaassa tahdissa, syvään hengittämällä.

II. 1) Vas. polviasento ulkoviistoon sv. oik. etuviistoon pään kierto samaan suuntaan (vertaa 6. kuvaa) 2) polviasennon vaihto kierto oik. sv. oik. ulos 3) = 1. 4) perusasento.

Tahdissa.

III. 1) Vas. sääriasento ulkoviistoon sv. ylös 2) k a h d e s s a v a i h e e s s a: a) askel vas:lla sisäviistoon sv. vas. ulkoviistoon b) oik. syöksyasento etuviistoon sv. alateitse oik. ylös katse sv. suuntaan (katso 2. kuvaa b.) 3) perusasento.

Luvun mukaan.

Lepo.

IV. 1) Vas. polviasento ulosp. taivutus oik. sv. vas ylös 2) vas. sään nosto ulosp. sv. alateitse oik. ylös 3 sääri taaksep. sv. ylös 4) perusasento.

Luvun mukaan tai tahdissa.

V. (*Sv. rinnalle.*) 1) Kyykkyyn sv. työntö eteenp. 2 kyykkyasennossa sv. ylös 3) = 1. 4) alkuasento 5) taivutu eteenp. sv. työntö alasp. 6) alkuasento 7) taivutus taaksep sv. työntö ylösp. 8) alkuasento.

Tahdissa ja yhtaikaa siten, että keskimmäiset rivit (II ja II suorittavat 1—8, äärimmäiset (I ja IV) 5—8, 1—4.

VI. (*Sv. rinnalle.*) Hyppyä viistohaara-asento- j alku-asentoihin.

Tahdissa. 1) Vas. jalka etuviistoon oikea ulkoviistoon 2) alku asento 3) oik. etuviistoon vas. ulkoviistoon 4) = 2 jne.

VII. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

7. ohjelma.

I. 1) Sv. eteenp. 2) vas. käyntiasento eteenp. sv. yl 3) käyntiasennossa pysyen sv. eteenp. 4) perusasento eteen

Jatkuvassa tahdissa, syvään hengittäen.

II. 1) Kääntyen oik., vas. varvasasento taaksep. s ylös 2) vas. sääriasento taaksep. taivutus eteen-alasp.

vartalon ojennus taivutus taaksep. 4) kääntyen vas. perusasento.

Luvun mukaan.

III. 1) Vas. käyntiasento sisäviistoon vartalon kierto vas. etuviistoon sv. ylhäältä vasemmalle ulkoviistoon pään kierto oik. etuviistoon (4. kuva) 2) siirtyen eteenp. oik. polviasento etuviistoon vartalon ja pään kierto kuten 1:ssä sv. oik. olan taakse 3) siirtyen eteenp. = 1. — 4) perusasento eteenpäin. Sama oik. Täyskäännös ja sama.

Luvun mukaan tai käynti-tahdissa laskien 6:en: 2:sen ja 4:nnen liikkeen jälkeen tauko.

Lepo.

IV. 1) Vas. jalka-asento etuviistoon sv. ylös 2) kierto vas. sv. niskaan vasemmalle (5. kuva) 3) = 1. 4) perusasento.

Tahdissa.

4. kuva.
Vas. käyntiasento sisäviistoon vartalon kierto vas. etuviistoon pään kierto oik. etuviistoon sv. ylhäältä vasemmalle ulkoviistoon. Katso 7. ohjelma III. 1.

V. 1) Vas. sääreen nosto eteenp. sv. oik. eteenp. (6. kuva) 2) sääri ulos sv. oik. ylös 3) sääri ulkoviistoon vartalon kierto vas. etuviistoon pään kierto oik. etuviistoon sv. ylhäältä vasemmalle ulkoviistoon 4) perusasento.

Luvun mukaan. 1. ja 4. nopeasti, 2. ja 3. hitaasti.

VI. A. 1) Vas. polviasento ulosp. sv. vas. ylös taivutus oik. 2) vas. varvasasento ulosp. sv. alateitse oik. ylös 3) vas. sääriasento taaksep. sv. rinnalle 4) perusasento.

B. 1) Vas. sääriasento taaksep. sv. rinnalle 2) jalka takaisin ja varpaille sv. ylös 3) kyykkyyn sv. eteenp. 4) perusasento.

Molemmat liikkeet luvun mukaan tai tahdissa yhtaikaa siten, että keskimmäiset (II ja III) rivit suorittavat A:n, äärimmäiset (I ja IV) B:n alottamalla ulkopuolisella jalalla (I ja II oikealla, III ja IV vasemmalla) sekä päinvastoin.

VII. Hyppyä haara- ja perusasentoihin sv. heilutusta joka hyppäyksellä vuoroin ylös ja eteenp. tai ylös ja alas.

Tahdissa.

VIII. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

5. kuva.
Katso 7. ohjelma IV. 2.

8. ohjelma.

I. 1) Vas. käyntiasento ulosp. sv. eteenp. 2) sv. ylös 3) = 0. 4) 1. 5) perusasento 6) = o.

Tahdissa, jatkuvasti ja syvään hengittäen.

II. (*Jalkain sulkeminen sv. päästä pystyssä eteenp. ojennetussa vas. kädessä pitäen oik. käsi lanteella.*) 1) Kierto vas. sv. ulos pään kierto sv:n suuntaan (7. kuva) 2) alkuasento 3) = 1. 4) = 2. 5) = 1. 6) = 2.

Luvun mukaan. Sauva vaihdetaan oik. käteen siten, että ensimmäisessä vaiheessa sv. lasketaan vaakasuoraan ja tartutaan oik. kädellä sen toiseen päähän, toisessa vaiheessa sv. pystyyn oik. käteen, vas. käsi lanteelle.

III. 1) Vas. säären nosto eteenp. sv. rinnalle 2) sääri

ulkoteitse taaksep. sv. yläteitse niskaan 3) kyykkyyn sv. eteenp. 4) perusasento.

Luvun mukaan tai tahdissa.

Lepo.

IV. 1) Varpaille sv. ylös 2) = o. 3) vas. syöksyasento ulosp. sv. niskaan 4) = o. 5) vas. varvasasento ulosp. sv. ylhäältä vasemmalle ulos 6) = o. 7. 8) taivutus vas. 9. 10) = 5. 11) perusasento 12) = o.

Tahdissa, jolloin on mukavampi laskea kahdesti kuuteen kuin kahteentoista.

V. 1) Vas. sääriasento takaviistoon vartalon kierto oik. etuviistoon pään kierto vas. etuviistoon sv. oik. ulkoviistoon 2) vas. syöksyasento etuviistoon kierto samaan suuntaan sv. vienti alateitse ylös (3. kuva b.) 3) perusasento eteenp. Sama oik. Täyskäännös ja sama.

Luvun mukaan. 3:nnessa voi myös siirtää vas jalan oik. viereen kyykkyyn sv. ylhäältä vasemmalle etuviistoon pään kierto samaan suuntaan, josta 4:nnessä perusasento.

6. kuva. Vas. säären nosto eteenpäin sv. oik. eteenpäin. Katso 7. ohjelma V. 1.

VI. A. 1) Vas. polviasento eteenp. sv. ylös 2) vas. sääriasento taaksep. taivutus eteen-alasp. 3) = 1. 4) perusasento.

B. 1) Vas. sääriasento taaksep. sv. rinnalle (tai niskaan) 2) vas. polviasento eteenp. taivutus taaksep. sv. ylös 3) = 1. 4) perusasento.

Molemmat liikkeet luvun mukaan tai tahdissa yhtaikaa siten, että — kun äärimmäiset rivit ovat tehneet käännöksen sisäänpäin (I rivi vas. IV rivi oik.) ja keskimmäiset ulospäin (II rivi oik. III vas.) — äärimmäiset suorittavat A:n, keskimmäiset B:n sekä päinvastoin.

VII. (*Sv. rinnalle.*) 1. 2. 3) Käyntihyppyä paikalla

4) alkuasento 5. 6. 7. 8) hyppyä haara- ja alkuasentoihin.

Tahdissa.

VIII. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

9. ohjelma.

7. kuva.
Katso 8. ohjelma II. 1.

I. 1) Sv. eteenp. 2) varpaille sv. ylös 3) = 1. 4) perusasento.

Tahdissa, jatkuvasti ja syvään hengittäen.

II. 1) Vas. polviasento sisäviistoon vartalon kierto vas. etuviistoon sv. oik. olan taakse 2) siirtyen eteenp. oik. syöksyasento etuviistoon sv. alateitse oik. ylös katse sv:n suuntaan (sv. liike alkaa ensin) 3) = 1. (sv. alateitse ja siirtyen eteenp.) 4) perusasento. Sama oik. Täyskäännös.

Luvun mukaan tai tahdissa.

III. A. 1) Vas. polviasento ulosp. sv. vas. ylös taivutus oik. 2) polviasennon vaihto sv. oik. ylös taivutus vas. 3) = 1. 4) perusasento.

B. 1) Vas. polviasento ulosp. taivutus eteenp. sv. alas (selkä vaakasuorassa) 2) polviasennon vaihto vartalon ojennus taivutus taaksep. sv. niskaan 3) = 1. 4) perusasento.

Molemmat liikkeet luvun mukaan tai tahdissa yhtaikaa siten, että äärimmäiset rivit suorittavat A:n, keskimmäiset B:n, alottaen ulkopuolisella jalalla (I ja II oik., III ja IV vas. jalalla) sekä päinvastoin.

IV. Vuoroin vas. vuoroin oik. säären heitto ulosp. sv. heitto oik. ja vas. ylös.

Tahdissa.

Lepo.

V. 1) Vas. säären nosto sisäviistoon pään kierto samaan suuntaan sv. vas. ulkoviistoon (8. kuva) 2) säären vienti kaaressa etutietä sv. vaakasuorassa tasossa liikkuen eteenp., josta sääri ulkoviistoon kierto oik. etuviistoon sv. ylös 3) perusasento.

Luvun mukaan.

8. kuva.
Vas. säären nosto sisäviistoon pään kierto samaan suuntaan sv. vas. ulkoviistoon. Katso 9. ohjelma V. 1.

VI. 1) Vas. jalka-asento ulosp. sv. oik. ulos 2) kierto vas. sv. alateitse ylhäältä vas:lle 3) = 1. 4) perusasento.

Tahdissa.

VII. 1) Vas. polvi-asento ulosp. sv. ylhäältä oik:lle ulos pään kierto vas:lle 2) vas. jalka takaisin ja kyykkyyn sv. ylhäältä vas:lle ulos pään kierto vas:lle 3) = 1. 4) perusasento.

Luvun mukaan tai tahdissa.

VIII. (*Sv. rinnalle.*) Käyntiä paikalla nostaen polvia eteenp., josta vähitellen juoksuun ja taas käyntiin.

Tahdissa.

10. ohjelma.

I. 1) Vas. varvasasento ulkoviistoon pään kierto oik. etuviistoon sv. ylhäältä vasemmalle ulkoviistoon 2) perusasento.

Tahdissa, syvään hengittäen.

II. 1) Vas. polviasento ulkoviistoon sv. eteenp. 2) polviasennon vaihto taivutus taaksep. sv. ylös 3) = 1. 4) perusasento.

Tahdissa.

III. 1) Vas. säären nosto sisäviistoon pään kierto samaan suuntaan sv. vasemmalle ulkoviistoon (8. kuva) 2) säären vienti suoraan ulkoviistoon kierto oik. etuviistoon sv. alateitse ylös 3) = 1. sv:n vienti alateitse ylhäältä vas:lle ulkoviistoon 4) perusasento.

Luvun mukaan. Liikkeet suoritetaan nopeasti.

Lepo.

a. *b.*

9. kuva.
a. — katso 10. ohjelma IV. 1.
b. — katso 10. ohjelma IV. 2. Asento sivulta katsottuna.

IV. 1) Vas. syöksyasento ulosp. sv. oik. ulos pään kierto oik. (9. kuva a.) 2) perusasennon kautta oik. sääriasento taaksep. kierto vas. sv. vas. ulos (9. kuva b.) 3) = 1. 4) perusasento.

Luvun mukaan.

V. A. 1) Varpaille sv. ylös pystyyn 2) kyykkyyn sv. eteenp. 3) = 1. 4) perusasento.

B. = A. alkaen kyykkyasennosta.

Molemmat liikkeet luvun mukaan tai tahdissa yhtaikaa siten, että äärimmäiset rivit suorittavat A:n, keskimmäiset B:n sekä päinvastoin (katso 10. kuvaa).

VI. (*Sv. rinnalle.*) 1. 2) Vas. säären heitto ulosp. sv. työntö ylös 3. 4) = 1. 2. oik:lla 5) taivutus eteenp. sv. työntö alasp. 6) alkuasento 7. 8.) = 5. ja 6.

Tahdissa, voimakkaasti.

VII. 1) Vas. polviasento etuviistoon pään kierto samaan suuntaan vartalon kierto oik. etuviistoon sv. oik. ulkoviistoon 2) sv. alatçitse vas. ylös pään kierto kuten

I. II. III. IV.

10. kuva.
Katso 10. ohjelma V.

vartalon oik. etuviistoon taivutus oik. 3)"="1. 4) perusasento.

Luvun mukaan.

VIII. (*Sv. rinnalle.*) 1. 2. 3. 4) Hyppyä haara- ja alkuasentoihin 2:lla ja 4:nnellä käännös vas. 5. 6) kaksi käyntihyppäystä paikalla 7. 8) kaksi tasahyppäystä paikalla.

Tahdissa.

IX. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

11. ohjelma.

I. 1) Vas. varvasasento taaksep. sv. eteenp. 2) sv. ylös 3) sv. niskaan 4) = 2. 5) = 1. 6) perusasento.

Tahdissa hengitysharjoituksena.

II. 1) Vas. jalka-asento etuviistoon (tai eteenp.) sv. rinnalle 2) käännös kantapäillä oik. sv. työntö ylös 3) polvien notkistus sv. niskaan 4) = 2. 5) = 1. 6) perusasento.

Tahdissa.

11. kuva. Oik. polviasento eteenp. kierto oik. sv. ylhäältä oikealle. 11. ohjelma VI. 2.

III. 1) Vas. polviasento ulkoviistoon sv. ylhäältä oikealle etuviistoon pään kierto samaan suuntaan 2) polven ojennus kierto oik. etuviistoon sv. ylös ja taivutus eteen alasp. 3) = 1. 4) perusasento.

Luvun mukaan tai tahdissa.

IV. 1) Vas. polviasento etuviistoon sv. vas. lonkalle 2) siirtyen eteenp. oik. polviasento sisäviistoon pään kierto samaan suuntaan sv. alateitse oik. ulkoviistoon 3) siirtyen eteenp. vas. syöksyasento etuviistoon sv. vas. ylös katse sv:n suuntaan 4) kääntyen oik. perusasentoon vas. jalan kohdalle.

Sama oikealla kahdesti alottaen ja sitten vasemmalla alottaen. Luvun mukaan tai tahdissa.

Lepo.

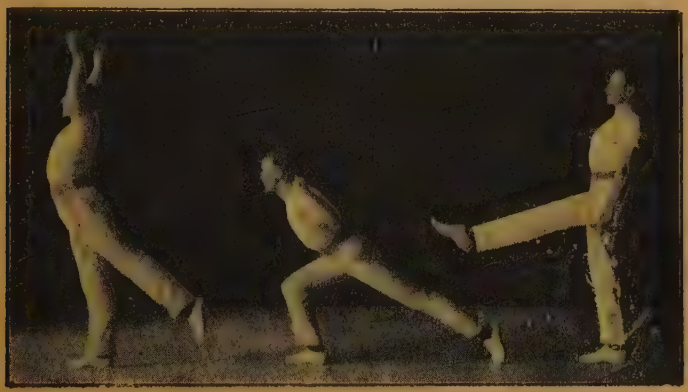
V. 1) Vas. syöksyasento ulosp. sv. oik. ulos pään kierto oik. 2) sv. alateitse vas. ylös taivutus oik. 3) = 1. 4) perusasento.

Luvun mukaan tai tahdissa siten, että äärimmäiset rivit (I ja IV) alkavat ulkopuolisella, keskimmäiset sisäpuolisella (II:set vas., III:nnet oik.) jalalla.

VI. (*Käännös oik.*) Askel oik. jalalla taaksep. samalla vas. säären nosto eteenp. sv. eteenp. 2) vas. polviasento eteenp. kierto vas. sv. ylhäältä vasemmalle (11. kuva) 3) kierto eteenp. taivutus taaksep. sv. ylös 4) = 1. 5) *neljässä vaiheessa*: a) askel vas:lla eteenp. sv. poikittain b) perusasento c. d) täyskäännös vas.

Luvun mukaan.

VII. 1) Vas. säären heitto taaksep, sv. heitto ylös 2) askel vasemmalla eteenp. (sv. poikittain eteen) ja hyppäys



a. *b.* *c.*

12. kuva.

a. — katso 12. ohjelma II. 1.
b. — katso 12. ohjelma II. 2.
c. — katso 12. ohjelma II. 3.

heittäen oik. säärtä eteenp. 3) kyykkyyn sv. eteenp. 4) perusasento 5. 6.) käännös vas.

Tahdissa, neljästi perätysten vas. ja neljästi oik. jalalla alottaen.

VIII. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

12. ohjelma.

I. 1) Vas. käyntiasento sisäviistoon pään kierto samaan suuntaan sv. ylhäältä vas:lle ulkoviistoon (katso 4. kuva) 2) perusasento.

Tahdissa, hengitysharjoituksena.

II. (*Käännös oik.*) 1) Vas. säären nosto taaksep. sv. ylös (12. kuva a.) 2) vas. säären vienti taaksep. varvas-vaaka-asentoon sv. niskaan (12. kuva b.) 3) sv. poikittain eteen vas. säären pujotus sv:n yli eteenp. (12. kuva c.) 4) = 2. 5) = 1. 6) perusasento.

Luvun mukaan.

III. (*Haara-asento sv. ylös. Kahdessa vaiheessa: a) vas. jalka ulosp. sv. rinnalle b) oik. jalka ulosp. sv. ylös.*) 1) Kierto vas. ja taivutus eteen-alasp. 2) vartalon ojennus

I. *II.* *III.* *IV.*

13. kuva.
Katso 12. ohjelma IV.

ja kiertoasennossa ollen taivutus taaksep. 3) alkuasento 4. 5. 6) sama oik.

Luvun mukaan tai tahdissa.

IV. A. 1. 2) Vartalon kierto oik. etuviistoon vas. säären heitto ulkoviistoon sv:n heitto oik. ylös 3) kyykkyyn sv. ylhäältä oikealle etuviistoon pään kierto samaan suuntaan 4) perusasento 5. 6. 7. 8) sama vastakkaisesti.

B. = A. alottaen kyykkyasennolla.

Molemmat liikkeet tahdissa ja yhtaikaa siten, että I rivi suorittaa A:n alkaen vas:lla jalalla, II rivi B:n vieden sv:n ensin ylhäältä vas:lle etuviistoon, III rivi B:n vieden sv:n ensin ylhäältä oik:lle etuviistoon ja IV rivi A:n alottaen oik. jalalla. (13. kuva.)

Lepo.

V. 1) Varpaille sv. ylös 2) vas. polviasento etuviistoon sv. vas. olan taakse 2) kääntyen kantapäillä oik., oik. syöksyasento etuviistoon sv. alateitse oik. ylös katse sv:n suuntaan 4) perusasento eteenp.

Tahdissa.

VI. 1) Vas. sääriasento taaksep. sv. ylös 2) vas. syöksyasento ulosp. sv. oik. ulos (sv. suoraa tietä) 3) sv. alateitse vas. ylös taivutus oik. 4) perusasento.

Luvun mukaan tai tahdissa.

VII. 1. 2) Alkaen vas:lla jalalla kaksi askelta eteenp. 3) askel vas. eteenp. ja hyppäys heittäen oik. säärtä eteenp. 4) kyykkyyn sv. ylös 5) perusasento 6) = o. 7. 8) käännös vasempaan.

Käyntitahdissa, alottaen neljästi perätysten vas. ja sen jälkeen neljästi perätysten oik. jalalla.

VIII. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

13. ohjelma.

I. 1) Vas. käyntiasento eteenp. sv. vas. lonkalle 2) = o. 3) perusasento 4) = o.

Tahdissa, syvään hengittäen.

II. 1) Vas. polviasento ulosp. sv. eteenp. 2) vas. varvasasento ulosp. sv. ylös 3) vas. sääriasento taaksep. sv. rinnalle 4) taivutus taaksep. sv. ylös 5) sv. niskaan 6) perusasento.

Luvun mukaan tai tahdissa, jolloin on laskettava kahteen kutakin liikeosaa suoritettaessa; 1:ssä vaiheessa suoritetaan liike (liiketahti) 2:ssa vaiheessa ollaan asennossa (asentotahti), paitsi hitaasti suoritettavissa 4:nnessä ja 5:nnessä, joissa on kaksi liiketahtia ja vain hetkisen kestävä asennossa pysyminen.

III. 1) Vas. sääriasento ulkoviistoon sv. ylös 2) taivutus eteen-alasp. 3) vartalon ja polven ojennus kierto oik. etuviistoon vas. säären nosto ulkoviistoon sv:n vienti oik. ylös (voimakkaasti) 4) perusasento.

Luvun mukaan.

IV. A. 1) Vas. syöksyasento ulosp. sv. oik. ylös 2) perusasennon kautta kyykkyyn sv. eteenp. 3) = 1. 4) perusasento.

B. = A. alottaen kyykkyasennosta.

Molemmat liikkeet luvun mukaan ja yhtaikaa siten, että äärimmäiset rivit alottaen ulkopuolisella jalalla suorittavat A:n, keskimmäiset B:n tehden syöksyasennon eri suunnille (ulospäin tai sisäänpäin).

Lepo.

V. 1) Vas. sääriasento taaksep. kierto oik. sv. ylhäältä oikealle (tai sv. oik. ulos) 2) vas. polviasento eteenp. kierto vasemmalle sv:n vienti alateitse ylhäältä vasemmalle (tai vas. ulos) 3) = 1. 4) perusasento.

Luvun mukaan tai tahdissa, reippaasti.

VI. 1) Vas. jalka-asento ulosp. sv. rinnalle 2) käännös (kantapäillä) oik. sv. työntö ylös 3) polvien notkistus sv. niskaan 4) = 2. 5) = 1. 6) perusasento.

Tahdissa.

VII. 1) Vas. polviasento ulosp. taivutus oik. sv. ylös 2) vas. polviasento sisäviistoon sv. alateitse oik. ylös taivutus vas. 3) = 1. 4) perusasento.

Luvun mukaan tai tahdissa. 2:ssa ja 3:nnessa alotetaan sv:n liikkeellä ja asentoon suoriudutaan vasta sv:n liikkeen loppupuolella.

VIII. (*Hyppäyksellä haara-asentoon sv. rinnalle.*) Alkuasentoon takaisin tulemalla, hyppäyksiä ylös viemällä sääret suorina ristiin ilmassa vuoroin vas. ja oik. sääri etupuolelle.

Tahdissa.

IX. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

14. ohjelma.

I. 1) A skel vas:lla eteenp. sv. eteenp. 2) toisella askeleella käännös vas., vas. jalan päkeellä, oik. käyntiasento

ulosp. sv. ylös 3) = o. 4) sv. eteenp. 5) perusasento oikealle 6) = o.

Tahdissa, hengitysharjoituksena.

II. 1) Vas. polviasento ulosp. taivutus oik. sv. oik. lonkalle 2) vas. polviasento sisäviistoon kierto vas. sv. vas. lonkan taakse (pään kierto oik. etuviistoon) 3) = 1. 4) perusasento.

Luvun mukaan tai tahdissa.

III. 1) Vas. säärisyöksyasento takaviistoon kierto vas. etuviistoon sv. vas. ylös (14. kuva) 2) kääntyen vas. perusasennon kautta oik. polviasento ulkoviistoon sv. puolustusasentoon (= eteen-ylösp. Katso 29. kuva III.) 3) oik. säären nosto ulkoviistoon sv. ylös 4) sääri taaksep. sv. niskaan 5) sääri ulkoteitse eteenp. sv. yläteitse rinnalle (hitaasti) 6) perusasennon kautta käännös oik.

Luvun mukaan.

Lepo.

14. kuva. Vas. säärisyöksyasento takaviistoon, kierto vas. etuviistoon sv. vas. ylös. 14. ohjelma III. 1.

IV. 1) Vas. polviasento ulosp. sv. oik. ulos 2) vas. säären heitto ulosp. sv. heitto suoraan (ei alateitse) ylös 3) kyykkyyn sv. eteenp. 4) perusasento.

Tahdissa.

V. 1) Vas. sääriasento taaksep. sv. ylös taivutus taaksep. 2) vas. polviasento ulosp. taivutus eteenp. (selkä vaakasuoraan) sv. vas. jalan sisäpuolelle (katso 16. kuva a.) 3) vartalon ojennus vas. polviasento eteenp. taivutus taaksep. sv. niskaan 4) perusasento.

Luvun mukaan tai tahdissa.

VI. (Peräkkäispiirissä.) Käyntiaskeleita eteenp. joka askeleella säären heitto taaksep. sv. heitto ylös.

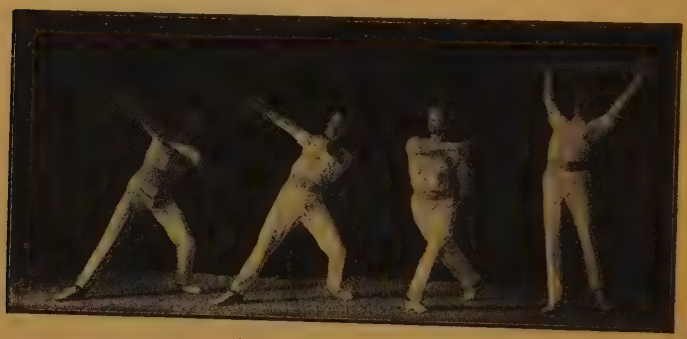
Tahdissa. 1) Askel vas:lla eteenp. oik. säären heitto taaksep. sv:n heitto ylös 2) perusasento eteenp. 3. 4) sama oik. jne.

VII. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

15. ohjelma.

I. 1) Vas. sääriasento ulkoviistoon sv. eteenp. 2) sv. ylös 3) varpaille (vas. jalka oik. viereen) 4) = o. 5) sv. eteenp. 6) perusasento 7. 8) =o.

Tahdissa, syvään hengittäen.



a. b. c. d.

15. kuva.

a. — katso 15. ohjelma II. 1.
b. — katso 15. ohjelma II. 2.
c. — katso 15. ohjelma II. 4.
d. — katso 15. ohjelma II. 5.

II. 1) Vas. syöksyasento ulkoviistoon vartalon kierto vas. etuviistoon sv. oik. ulos (etuviistoon) pään kierto sv:n suuntaan (15. kuva a.) 2) kierto oik. (15. kuva b.) 3) = 1. 4) vas. polviasento sisäviistoon sv. vas. lonkan taakse pään kierto oik. etuviistoon (15. kuva c.) 5) vas. varvasasento ulkoviistoon kierto oik. etuviistoon sv. alateitse ylös ja taivutus taaksep. (15. kuva d.) 6) perusasento.

Luvun mukaan.

III. 1) Vas. polviasento sisäviistoon sv. vas. lonkalle

2) perusasennon kautta oik. säärisyöksyasento takaviistoon kierto oik. etuviistoon sv. oik. ylös (katso 14. kuva.) 3) perusasennon kautta kyykkyyn sv. eteenp. 4) perusasennon kautta = 1. oikealla jalalla 5) perusasennon kautta = 2. vasemmalla 6) = 3. 6:nnen jälestä aletaan alusta.

Liike suoritettava jaetussa järjestyksessä siten, että I rivi alkaa 1:stä, II rivi 2:sta, III rivi 5:nnestä ja IV rivi 4:nnestä.

Lepo.

IV. 1) Vas. säären nosto eteenp. sv. rinnalle (nopeasti) 2) sääri ulkoteitse taaksep. sv. yläteitse niskaan (hitaasti) 3) = 1. (hitaasti) 4) perusasento (nopeasti).

Luvun mukaan tai tahdissa.

V. 1) Vas. polviasento ulosp. sv. päästä pitäen pystyyn ylös 2) taivutus eteenp. sv. vas. jalan sisäpuolelle (hitaasti; vasen käsi viedään sauvaa pitkin toiseen päähän. Katso 16. kuva a.) 3) = 1. 4) taivutus oik. 5) = 1. 6) perusasento.

Luvun mukaan.

VI. (*Sv. rinnalle*). 1) Käyntihyppäys (vas. jalka eteenp.) 2) kääntyen vas. hyppäys haara-asentoon 3. 4) kaksi tasajalkahyppäystä 5) käyntihyppäys jne.

Neljästi perätysten kääntyen vas. sekä samoin oikealle. Tahdissa.

VII. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

16. ohjelma.

Piirissä.

I. (*Sisäänpäin kääntyneinä.*) 1) Sv. eteenp. 2) sv. ylös 3) varpaille sv. niskaan 4) = o. 5) varpailta alas sv. ylös 6) = 1. 7) perusasento 8) = o.

Tahdissa, syvään hengittäen.

II. (*Ulospäin kääntyneinä.*) 1) Vas. polviasento eteenp. sv. rinnalle 2) vas. polven ojennus sv. ylös 3) taivutus eteen-alasp. 4) = 2. 5) = 1. 6) perusasento.

Luvun mukaan, 1. 2. 5. ja 6. nopeasti, 3. ja 4. hitaasti, tai tahdissa suorittamalla 3. ja 4. kahdessa tahtiosassa, muut yhdessä.

III. (*Peräkkäin.*) 1) Vas. polviasento (pitkä) ulosp. sv. oik. ulos 2) asennon vaihto taivutus vasemmalle sv. ylös 3) polvennotkistusta vaihtaen vas. syöksyasento ulosp. pään kierto oik. sv. oik. kädessä päästä ulos (viistoon ylös) vas. käsi vastakkaiseen suuntaan (katso 40. kuva IV.) 4) perusasento.

Luvun mukaan. [Voi suorittaa siten, että I:set alottavat vas. II:set oik. jalalla (rivin ollessa jaettuna kahteen)].

IV. (*Sisäänpäin kääntyneinä.*) 1) Kyykkyyn sv. eteenp. 2) polvien ojennus sv. ylös ja taivutus taaksep. 3) = 1. 4) perusasento.

Luvun mukaan tai tahdissa.

Lepo.

V. (*Sisään- tai ulospäin kääntyneinä.*) 1) Vas. varvas-vaaka-asento taaksep. sv. ylös 2) sv. poikittain eteen vas. sääri sv:n yli eteenp. 3) = 1. 4) perusasento.

Luvun mukaan.

VI. (*Peräkkäin.*) 1) Kierto vas. sv. ylös 2) oik. syöksy-asento ulosp. sv. vas. lonkalle 3) oik. polven ojennus ja vas. käyntiasento ulosp. pään kierto asennon suuntaan sv. ylhäältä oik:lle ulos 4) perusasento.

Luvun mukaan.

VII. (*Sisäänpäin* tai *I:set sisäänpäin II:set ulospäin kääntyneinä.*) 1) Askel vas:lla eteenp. ja hyppäys heittäen oik. säärtä eteenp. 2) kyykkyyn sv. ylös 3) perusasento 4) = o. 5. 6) askel vas:lla eteenp. 7. 8) täyskäännös vas.

Käyntitahdissa.

VIII. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

17. ohjelma.

I. 1) Vas. varvasasento ulosp. sv. ylhäältä vas:lle ulos 2) sv. oik. olan taakse 3) = 1. 4) perusasento.

Tahdissa. Syvä hengitys.

II. 1) Vas. jalka-asento ulosp. sv. rinnalle 2) taivutus eteenp. (selkä vaakasuoraan) sv. työntö alasp. 3) = 1. 4) perusasento 5. 6) käännös vas.

Tahdissa. Neljästi perätysten alottaen vas. jälalla ja samoin oik.

III. 1) Vas. käynti-asento eteenp. sv. vas. lonkalle 2) vas. varvasasento taaksep. kierto oik. sv. alateitse oik. ulos 3) = 1. 4) perusasento.

Luvun mukaan tai tahdissa.

IV. A. 1) Varpaille sv. ylös 2) vas. syöksyasento ulosp. sv. oik. ulos 3) perusasennon kautta kyykkyyn sv. eteenp. 4) perusasento.

B. 1) Varpaille sv. ylös 2) kyykkyyn sv. eteenp. 3) perusasennon kautta vas. syöksyasento ulosp. sv. oik. ulos 4) perusasento.

Molemmat liikkeet luvun mukaan ja yhtaikaa siten, että äärimmäiset rivit suorittavat A:n tehden ensin syöksyasennon ulosp., keskimmäiset rivit B:n tehden syöksyasennon myös ulospäin sekä päinvastoin.

Lepo.

V. (*Haara-asentoon sv. ylös, kahdessa vaiheessa. Katso 12. ohjelma III.*) 1) Vas. polviasento ulosp. taivutus oik. sv. oik. lonkalle 2) alkuasento 3. ja 4) sama oik.

Luvun mukaan tai tahdissa.

VI. 1) Vas. polviasento ulkoviistoon sv. puolustusasentoon (eteen-ylösp. Katso 29. kuva II.) 2) vas. sääreen nosto ulkoviistoon pään kierto oik. etuv. sv. ylhäältä vas:lle ulkoviistoon 3) laskeutuminen hitaasti varvasvaaka-asentoon (vas. jalka ulkoviistosuunnassa) 4) perusasento.

Luvun mukaan.

VII. 1) Vas. sääriasento takaviistoon kierto vas. etuviistoon sv. ylös 2) vas. syöksyasento etuviistoon sv. oik. ylös (sv. vietävä liikkeen lopulla suoraan, ei alateitse; vartalo pysyy vas. etuviistoon kierrettynä. Katso 3. kuva

c.) 3) taivutus taaksep. (kiertoasennossa, kuten 2:ssa) 4) perusasento.

Luvun mukaan. 2. suoritettava kahdessa vaiheessa: 1:ssä oik. polven ojennus ja vas. säären nosto takaviistoon, 2:ssa syöksyasento.

VIII. (*Sv. rinnalle tai kyynärkoukkuun.*) Juoksua heittämällä joka askeleella säärtä ulosp. Aluksi paikalla, myöhemmin, siirryttyä lyhyillä askeleilla sivuttain, yhdessä peräkkäisrivissä.

IX. Käyntiharjoituksia.

18. ohjelma.

Piirissä.

I. (*Sisäänpäin kääntyneinä.*) 1) Varpaille sv. ylös 2) kyykkyyn sv. eteenp. 3) = 1. 4) perusasento.

Tahdissa; 1:ssä ja 3:nnessa hengittäen sisään, 2:ssa ja 4:nnessä ulos.

II. (*Peräkkäin.*) A. (*Haara-asentoon sv. niskaan, kahdessa vaiheessa: a) vas. jalka ulosp. sv. ylös b) oik. jalka ulosp. sv. niskaan.*) 1) Kääntyen vas. etuhaara-asentoon sv. ylös 2) taivutus eteen-alasp. 3) = 1. 4) alkuasento.

B. (*Haara-asentoon sv. ylös kahdessa vaiheessa. Katso 12. ohjelma III.*) 1) = A. 1. sv. niskaan 2) taivutus taaksep. sv. ylös 3) = 1. 4) alkuasento.

Molemmat liikkeet yhtaikaa luvun mukaan siten, että 1:set (rivi jaettu kahteen) suorittavat A:n kääntyen ensin sisäänp. 2:set B:n kääntyen ensin ulosp. sekä päinvastoin. Ennen suorittamista voi asettua myös kahteen piiriin 1:set askel sisäänp. 2:set askel ulosp. Käännökset tehtävä kantapäillä.

III. (*Sisäänpäin kääntyneinä.*) A. 1) Vas. sääriasento ulosp. sv. rinnalle 2) perusasento sv:n työntö eteenp. 3) = 1. oik. 4) = 2. 5) = 1. 6) = 2. jne.

B. 1) Sv. rinnalle 2) vas. sääriasento taaksep. sv:n työntö ylös 3) = 1. 4) = 2. oik. 5) = 1. 6) = 2. jne.

Molemmat liikkeet tahdissa yhtaikaa; 1:set suorittaen A:n, 2:set B:n ja päinvastoin, joko yhdessä tai, ellei tila riitä, kahdessa piirissä.

Lepo.

IV. (*Peräkkäin.*) 1) Vas. polviasento etuviistoon pieni taivutus taaksep. sv. vas. ylös 2) kääntyen oik., vas. sään nosto ulkoviistoon sv. alateitse oik. ylös 3) sääri taaksep. sv. ylös 4) perusasennon kautta käännös oik.

Luvun mukaan.

V. (*Peräkkäin.*) 1) Vas. polviasento ulosp. kierto vas. sv. oik. lonkalle. 2) *kahdessa vaiheessa*: a) askel oikealla sisäänp. sv:n vienti oik. lonkan taakse b) siirtyen vas:lle vas. polviasento ulosp. taivutus oik. sv. alateitse vas:lle ylös 3) perusasento vas:lle.

Luvun mukaan; 1:set alkavat vas. 2:set oikealla jalalla.

VI. (*Sisäänpäin kääntyneinä.*) 1) Vas. jalka-asento etuviistoon (toisella kerralla ulkoviistoon) sv. ylös 2) varpaille sv. niskaan 3) polvien notkistus sv. ylös 4) perusasento.

Tahdissa, ripeästi.

VII. Juoksua eteenp. sv. rinnalla, ylhäällä ja niskassa, tavallista käyntiä ja varpailla käyntiä.

19. ohjelma.

I. 1) Vas. käyntiasento etuviistoon kierto samaan suuntaan sv. vas. ylös ja pieni taivutus taaksep. 2) perusasento.

Tahdissa, syvään hengittämällä.

II. 1) Vas. sään nosto taaksep. sv. ylös 2) sään heitto eteenp. ja kääntyen oik. (oik. jalalla) vas. sääri ulosp. sv. vienti alateitse oik. ylös 3) vas. varvasvaaka-asento taaksep. sv. ylös 4) kääntyen vas. perusasento.

Luvun mukaan.

III. 1) Vas. varvasasento ulosp. sv. eteenp. 2) vas. polviasento ulosp. sv. ylhäältä oikealle ulos 3. 4) kierto vas. sv. ylös ja taivutus taaksep. sv. niskaan 5) perusasento 6) = o.

Tahdissa.

IV. (*Käännös ja sv. rinnalle.*) Sääreh heitto taaksep. sv. työntö ylös vuoroin vas. ja oik.

Tahdissa.

Lepo.

V. A. 1) Vas. syöksyasento ulosp. sv. oik. ylös 2) perusasennon kautta vas. polviasento ulosp. sv. alateitse vas. ylös taivutus oik. 3) perusasennon kautta = 1. 4) perusasento.

a. *b.*

16. kuva.
a. — katso 19. ohjelma VI. 2. ja 14. ohjelma V. 2.
b. — katso 20. ohjelma V. 2.

B. = A. alottamalla polviasennosta.

Molemmat liikkeet luvun mukaan ja yhtaikaa siten, että äärimmäiset rivit suorittavat A:n alottaen ulkopuolisella jalalla, keskimmäiset rivit B:n alottaen sisäpuolisella jalalla sekä päinvastoin.

VI. 1) Vas. sääriasento ulosp. (tai ulkoviistoon) sv. ylhäältä vas:lle ulos (tai ulkoviistoon) 2) taivutus eteenp. sv. oik. jalan sisäpuolelle (katso 16. kuva a.) 3) vartalon ojennus sv. oik. olan taakse 4) perusasento.

Luvun mukaan.

VII. 1) Askel vas:lla eteenp. ja hyppäys oik. säärtä eteen-ulosp. heittäen sekä kääntyen vas. 2) kyykkyyn sv. oik. lonkalle 3) perusasento 4) = o.

Käyntitahdissa, neljästi perätysten alottaen vas. ja samoin oik.

VIII. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

20. ohjelma.

I. 1) Vas. sääriasento ulkoviistoon sv. eteenp. 2) sv. ylös 3) pieni taivutus taaksep. 4) = 2. 5) = 1. 6) perusasento.

Tahdissa, hengitysharjoituksena.

II. 1) Vas. polviasento ulosp. taivutus oik. sv. pystyyn eteenp. (vas. käsi yläpuolella; 17. kuva) 2) vas. varvasasento ulosp. sv. ylös 3) vas. sääriasento taaksep. kierto oik. sv. ylhäältä oik:lle ulos 4) perusasento.

Luvun mukaan tai tahdissa.

17. kuva.
Vas. polviasento ulosp. taivutus oik. sv. pystyyn eteenp. 20. ohjelma II. 1.

III. 1) Vas. syöksyasento ulosp. sv. ylös 2) vas. jalka oik. viereen kyykkyyn sv. päästä vas. kädessä ulos oik. käsi ulos 3) kätten vienti kyykkyasennossa eteenp. tarttumalla molemmin käsin sv:n päähän (katso 10. kuva II ja III) 4) perusasento.

Luvun mukaan.

Lepo.

IV. Sääreen heitto ulosp., sv:n heitto ylös. vuoroin vas. ja oik. jalalla.

Tahdissa.

V. 1) Vas. polviasento sisäviistoon kierto samaan suuntaan taivutus taaksep. sv. oik. ylös 2) vas. sääriasento ulkoviistoon taivutus eteenp. sv. oik. jalan sisäpuolelle (sv:n suunta vas. ulkoviistosta oik. etuviistoon; katso 16. kuva b.) 3) vartalon voimakas ojennus vas. sääreen nosto ulko-

viistoon sv. oik. ylös (vartalo yhä kierrettynä oik. etuviistoon) 4) perusasento.

Luvun mukaan.

VI. 1) Vas. polviasento ulkoviistoon pään kierto vastakkaiseen suuntaan sv. ylhäältä oik:lle etuviistoon 2) = o. 3) askel vas:lla sisäviistoon sv. yläteitse vas:lle ulkoviistoon ja hyppäys oik. etuviistoon heittäen oik. säärtä etuviistoon 4) kyykkyyn sv. alateitse oik. ylös 5) varpaille sv. ylhäältä vas:lle ulkoviistoon pään kierto oik. etuviistoon 6) perusasento. Sama oik. ja täyskäännös.

Käyntitahdissa.

VII. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

18. kuva.
Vaaka-asento oik. jalalla sv. rinnalla.
21. ohjelma IV. 2.

21. ohjelma.

I. (1/4 *käännös.*) 1) Vas. sääriasento taaksep. sv. eteenp. 2) sv. ylös 3) vas. varvasasento taaksep. pieni taivutus taaksep. 4) = o. 5) sv. eteenp. 6) perusasento.

Tahdissa, jatkuvasti ja syvään hengittäen.

II. 1) Varpaille sv. ylös 2) vas. polviasento ulosp. taivutus oik. sv. suoraan (ei alateitse) vas. ylös 3) *kahdessa vaiheessa*: a) asennon vaihto sv. ylhäältä vas:lle ulos b) taivutus eteenp. sv. oik. jalan sisäpuolelle 4) perusasento vas:lle.

Luvun mukaan.

III. (*Käännös* vas.) 1) Vas. polviasento eteenp. taivutus taaksep. sv. oik. ylös 2) kääntyen oik., vas. sääre

heitto ulosp. sv. vienti suoraan (ei alateitse) ylös 3) kyykkyyn sv. eteenp. 4) perusasento 5. 6) käännös oik.

Tahdissa, reippaasti.

Lepo.

IV. (*Käännös oik.*) 1) Vas. varvasvaaka-asento taaksep. sv. ylös 2) vaaka-asento oik. jalalla sv. rinnalle (18. kuva) 3) = 1. 4) perusasento. Täyskäännös ja sama oik.

Luvun mukaan tai tahdissa.

a. *b.*

19. kuva.

a. — katso 21. ohjelma V. 1.
b. — katso 21. ohjelma V. 2. Asento sivulta katsottuna.

V. (*Sv. keskeltä oik. kädessä.*) 1) Vas. sääriasento ulosp. sv. oik. ulos (sv. käden suuntaisesti) vas. käsi ulos (19 kuva a.) 2) asennon vaihto kierto vas. sv. tähtäysasentoon (katso 19. kuva b.) 3) = 1. 4) perusasento vaihtamalla sauva vas. käteen.

Tahdissa tai luvun mukaan.

VI. 1) Askel vas:lla sisäviistoon ja hyppäys heittäen oik. säärtä etuviistoon sekä kääntyen oik. 2) kyykkyyn sv. pystyyn eteenp. oik. käsi yläpuolelle 3) perusasento.

Käynti tahdissa, alottaen neljästi perätysten vas. jalalla ja samoin oik.

VII. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

22. ohjelma.

I. 1) Vas. varvasasento taaksep, sv. rinnalle 2. 3) pieni taivutus taaksep. sv. ylös 4. 5) = 1. 6) perusasento.

Tahdissa, syvään hengittäen.

II. 1) Vas. sään nosto sisäviistoon pään kierto samaan suuntaan sv. vas:lle ulkoviistoon (katso 8. kuva) 2) vas. jalka ulkoviistoon ja käyntikyykkyyn vas. jalalla sv. alateitse ylhäältä oikealle etuviistoon pään kierto kuten edellisessä (20. kuva) 3) polvien ojennus vas. sään nosto ulkoviistoon sv. yläteitse ylhäältä vas. ulkoviistoon (pää kuten edellä) 4) perusasento.

Luvun mukaan.

20. kuva.
Vas. sään siirto ulkoviistoon käyntikyykky vas. jalalla sv. ylhäältä oik:lle etuviistoon pään kierto samaan suuntaan.
22. ohjelma II. 2.
Asento kuvattu sivulta kun on tehty $^1/_4$ käännöstä oik.

III. A. 1) Vas. polviasento ulosp. sv. vas. ylös 2) taivutus oik. 3) = 1. 4) käännös (kantapäillä) oik. polviasennon vaihto (oik. polvias. eteenp.) sv. (suoraan tai alateitse) ylös 5) polven ojennus taivutus eteenalasp. 6) = 4. 7) = 1. 8) perusasento.

B. 1) Kääntyen vas., vas. polviasento eteenp. sv. ylös 2) polven ojennus taivutus eteenalasp. 3) = 1. 4) kääntyen oik. asennon vaihto (oik. polvias. ulosp.) sv. oik. ylös (suoraan tai alateitse) 5) taivutus vas. 6) = 4. 7) = 1. 8) perusasento kääntyen oik.

Molemmat liikkeet luvun mukaan ja yhtaikaa siten, että äärimmäiset rivit suorittavat A:n alkaen ulkopuolisella jalalla, keskimmäiset B:n kääntyen ensin ulosp. (toisistaan poispäin) sekä päinvastoin.

IV. (*Sv. rinnalle.*) Säären heittoa ulosp. sv:n työntöä eteenp., vuorotellen vas. ja oik.

Tahdissa.

Lepo.

V. 1) Vas. polviasento ulkoviistoon sv. oik. lonkan taakse (21. kuva) 2) vas. polviasento sisäviistoon pään kierto oik. etuviistoon sv. alateitse ylhäältä vas:lle ulkoviistoon 3) täyskäännös (kantapäillä) oik., oik. syöksyasento etuviistoon sv. alateitse oik. ylös katse sv:n suuntaan 4) perusasento eteenp.

Tahdissa tai luvun mukaan.

21. kuva.
Vas. polviasento ulkoviistoon sv. oik. lonkan taakse.
22. ohjelma V. 1.

VI. (*Käännös vas.*) 1) Vas. sääriasento taaksep. kierto oik. sv. oik. ulos 2) vas. käyntiasento eteenp. taivutus taaksep. sv. alaetuteitse vas. ylös 3) = 1. 4) perusasennon kautta täyskäännös.

Luvun mukaan tai tahdissa.

VII. 1) Varpaille sv. ylös 2) sv. poikittain eteen askel vas:lla eteenp. ja hyppäys heittäen oik. säärtä eteenp. 3) kyykkyyn sv. eteenp. 4) perusasento. Sama oik. sekä täyskäännös.

Käyntitahdissa.

VIII. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

23. ohjelma.

I. 1) Vas. varvasasento ulkoviistoon kierto oik. etuviistoon sv. eteenp. 2) sv. ylös 3) sv. niskaan 4) = 2. 5) = 1. 6) perusasento.

Tahdissa, jatkuvasti, syvään hengittämällä.

II. 1) Vas. polviasento ulosp. sv. ylhäältä oik:lle ulos 2) *kahdessa vaiheessa*: a) polven ojennus kierto vas. sv. ylös b) taivutus eteen-alasp. 3) kääntyen kantapäillä vas. vartalon voimakas ojennus ja vas. polven notkistus polviasentoon eteenp. 4) kääntyen kantapäillä oik. ja heittäen vas. säärtä ulosp. sekä sv. alateitse oik. ylös perusasentoon.

Luvun mukaan.

22. kuva.
Alkuasentona haara-asento sv. ylhäällä pitäen kiinni sv:n keskeltä, josta taivutus vas. 23. ohjelma III. 1.

III. (*Hyppäyksellä haara-asentoon sv. ylös pitäen kiinni sv:n keskeltä.*) 1) Taivutus vas. (22. kuva) 2) sama oik. 3) = 1. 4) = 2.

Tahdissa.

IV. ($^1/_4$ *käännös.*) Säären heittoa taaksep. sv. heittoa ylös, vuorotellen vas. ja oik.

Tahdissa.

Lepo.

V. 1) Vas. sääriasento takaviistoon sv. vas. ylös 2) oik. polven ojennus vas. säären nosto ulosp. sv. alateitse oik. ylös 3) perusasennon kautta käännös oik., jonka jälkeen oik. varvasvaaka-asento taaksep. sv. ylös 4) vas. polven ojennus oik. säären nosto taaksep. sv. niskaan 5) oik. jalka vas. viereen ja kyykkyyn sv. pystyyn eteenp. oik. käsi yläpuolelle 6) perusasennon kautta käännös vas.

Luvun mukaan.

VI. (*Käännös.*) 1) Vas. polviasento eteenp. sv. ylös taivutus taaksep. 2) siirtyen eteenp. oik. syöksyasento

eteenp. sv. suoraan (ei alateitse) vas. ylös 3) = 1. (siirtyen eteenp.) 4) perusasento eteenp.

Luvun mukaan tai tahdissa. Voidaan suorittaa vastakkain, kun 1. ja 3. rivi on kääntynyt vas. 2. ja 4. rivi oik.

VII. (*Käännös*). 1) Vas. sääriasento taaksep. sv. oik. lonkan taakse 2) = o. 3) askel vas:lla eteenp. sv. vas. lonkan taakse ja hyppäys heittäen oik. säärtä eteenp. 4) kyykkyyn sv. eteenp. 5) perusasento 6) = o. Sama oik. ja täyskäännös.

Käyntitahdissa.

VIII. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

24. ohjelma.

Piirissä.

I. (*Sisäänpäin kääntyneinä.*) 1) Vas. käyntiasento sisäviistoon kierto samaan suuntaan sv. vas. lonkalle 2) =o. 3) perusasento 4) = o.

Tahdissa, syvään hengittäen.

II. (*Sisäänpäin kääntyneinä.*) 1) Vas. jalka-asento ulosp. sv. ylös 2) kierto vas:lle sv. oik. ylös 3) taivutus vas:lle 4) = 1. 5) perusasento 6) = o.

Tahdissa.

III. (*Peräkkäin.*) 1. 2) Askel vas:lla ulosp. samalla oik. säären heitto ulosp. sv. heitto vas:lle ylös mennen perusasentoon vas:lle 3. 4) = 1. 2. Samoin oik:lle.

Tahdissa, joko kaikki samaan suuntaan tai 1:set vas., 2:set oik. alottaen.

Lepo.

IV. (*Sisäänpäin kääntyneinä alussa.*) 1) Vas. säären ja sv. nosto eteenp. 2) sääri taaksep. sv. ylös 3) vaaka-asento sv. rinnalle 4) vas. jalka oik. viereen kyykkyyn sv. eteenp. (vaaka-asennosta suoraan) 5) perusasennon kautta täyskäännös oik.

Luvun mukaan.

V. (*Peräkkäin.*) 1) Vas. syöksyasento ulosp. (sisäänpäin) sv. ylös 2) kääntyen kantapäillä oik., oik. polviasento eteenp. sv. niskaan ja taivutus taaksep. 3) vartalon ja oik. polven ojennus sv. ylös sekä taivutus eteen-alasp. 4) =2. 5) = 1. 6) perusasento.

Luvun mukaan.

VI. (*Sisäänpäin kääntyneinä, sv. rinnalla.*) Juoksua paikalla nostaen vuorotellen vas. ja oik. polvea eteenp.

VII. Käyntiharjoituksia.

25. ohjelma.

I. 1) Varvasasento taaksep. sv. eteenp. 2) sv. ylös 3) = 1. 4) perusasento.

Tahdissa, jatkuvasti ja syvään hengittämällä.

II. 1) Vas. sääriasento ulosp. sv. oik. ylös 2) polven ojennus kierto oik. sv. suoraan ylös 3) = 1. 4) perusasento.

Luvun mukaan tai tahdissa.

III. 1) Vas. polviasento ulosp. taivutus oik. sv. pystyyn eteenp. vas. käsi yläpuolelle (17. kuva) 2) perusasennon kautta oik. polviasento ulosp. taivutus eteenp. (selkä vaakasuorassa) sv. oik. jalan sisäpuolelle 3) perusasennon kautta = 1. 4) perusasento.

Luvun mukaan.

IV. 1) Vas. sääriasento ulkoviistoon kierto oik. etuviistoon sv. ylös 2) = 0. 3) askel vas:lla sisäviistoon pään kierto samaan suuntaan sv. ylhäältä vas:lle ulkoviistoon 4) oik. syöksyasento etuviistoon sv. alateitse oik. ylös katse sv. suuntaan. 5) =o. 6) perusasento eteenp. Sama oik. alottaen sekä täyskäännös.

Tahdissa. Neljäs liikeosa seuraa kolmatta jatkuvasti, pysäyksettä.

Lepo.

V. 1) Vas. säären nosto taaksep. sv. päästä oik. kädessä ulos vas. käsi ulos 2) säären vienti eteenp. sv:n vienti säären alle tarttuen sv:sta kiinni vas:llakin kädellä 3) = 1. sv. vas. kädessä 4) kyykkyyn sv. eteenp. tarttuen molemmin käsin sv:n päästä (katso 10. kuva II ja III) 5) perusasento.

Luvun mukaan.

VI. 1) Vas. polviasento eteenp. taivutus taaksep. sv. niskaan 2) siirtyen eteenp. oik. syöksyasento eteenp. sv. yläteitse oik. lonkalle 3) siirryen eteenp. ja kääntyen oik., vas. polviasento ulosp. sv. vas. lonkan taakse 4) perusasennon kautta (vas:lle) käännös oik.

Luvun mukaan tai tahdissa. Voidaan suorittaa vastakkaisesti siten, että 1. ja 3. rivi kääntyy vas. alottaen vas. jalalla 2. ja 4. rivi kääntyy oik. alottaen oik. jalalla.

VII. (*Käännös.*) 1) Vas. käyntiasento taaksep. sv. rinnalle 2) =o. 3) askel oik. eteenp. sv. poikittain eteen ja hyppäys heittäen vas. säärtä eteenp. 4) kyykkyyn sv. ylös 5) perusasento 6) = o. Sama oik. alottaen ja täyskäännös.

Tahdissa, käynnin nopeudella.

VIII. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

26. ohjelma.

I. 1) Vas. sääriasento ulosp. sv. rinnalle 2. 3) nousu varpaille sääriasennossa sv. ylös 4. 5) = 1. 6) perusasento.

Tahdissa, syvään hengittämällä.

II. 1) Vas. jalka-asento eteenp. kierto vas. sv. vas. ulos 2) kierto eteenp. samalla oik. käyntiasento ulosp. taivutus vas. sv. alateitse oik. ylös 3) perusasento oik:lle.

Tahdissa.

III. 1) Vas. syöksyasento ulosp. sv. oik. ylös 2) jalka

takaisin kyykkyyn sv. oik:lta ulko- alateitse vas:lle ulos 3) = 1. 4) perusasento.

Luvun mukaan tai tahdissa.

Lepo.

IV. A. 1) Vas. käyntiasento sisäviistoon pään kierto samaan suuntaan sv. ylhäältä vas:lle ulkoviistoon 2) vas. polviasento ulosp. sv. alateitse oik. ulos 3) = 1. 4) perusasento.

B. = A. alottamalla polviasennosta.

Molemmat liikkeet luvun mukaan tai tahdissa yhtaikaa siten, että äärimmäiset rivit suorittavat A:n alottaen sisäpuolisella jalalla (1. rivi vas. 4. rivi oik. jalalla) keskimmäiset rivit B:n alottaen myöskin sisäpuolisella jalalla sekä päinvastoin.

V. (*Käännös.*) 1) Vas. polviasento ulosp. taivutus eteenp. sv. vas. jalan sisäpuolelle (selkä vaakasuorassa) 2) vartalon ojennus vas. säären nosto ulosp. sv. rinnalle 3) sääri taaksep. sv. ylös 4) vas. varvasasento taaksep. taivutus taaksep. sv. niskaan 5) = 3. 6) perusasento.

Luvun mukaan.

VI. 1. 2. 3. 4) Käyntihyppyä paikalla sv. ylhäällä (nostetaan ensimäisellä hyppäyksellä) 5) kyykkyyn sv. eteenp. 6) polvien ojennus sv. ylös ja heti käyntihyppyä 1. 2. 3. 4) jne.

Tahdissa, jatkuvasti.

VII. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

27. ohjelma.

Piirissä.

I. (*Sisäänpäin kääntyneinä.*) 1) Vas. sääriasento taaksep. sv. eteenp. 2) sv. ylös 3) nousu varpaille sääriasennossa sv. niskaan 4) = 2. 5) = 1. 6) perusasento.

Tahdissa, sv. liikkuu jatkuvasti. Syvä hengitys.

II. (*Sisäänpäin kääntyneinä.*) 1) Vas. käyntiasento eteenp. sv. ylös 2) täyskääntyen oik., oik. syöksyasento eteenp. sv. alateitse ylös 3) taivutus eteen-alasp. 4) taivutus taaksep. sv. niskaan 5) perusas.

Luvun mukaan.

III. (*Sisään- tai ulospäin kääntyneinä.*) Vuorotellen vas. ja oik. säären heittoa sisäviistoon sv. heittoa ylhäältä vas. ja ylhäältä oik. ulkoviistoon (23. kuva).

Tahdissa.

Lepo.

IV. (*Peräkkäin.*) 1) Vas. syöksyasento ulosp. sv. oik. ylös 2) siirtyen vas. perusasennon kautta vas. polviasento ulosp. taivutus oik. sv. vas. ylös 3) siirtyen vas. = 1. 4) perusasento vas:lle.

Luvun mukaan. 1:set sisään- ja 2:set ulospäin.

23. kuva.
Vas. säären heitto sisäviistoon sv:n heitto ylhäältä vas:lle ulkoviistoon. 27. ohjelma III.

V. (*Peräkkäin.*) *Kolmessa vaiheessa:* a) ja b) kääntyen vas. kaksi askelta eteenp. (samalla kuin oik. jalan päkeellä tehdään käännös otetaan ensi askel vas. jalalla) c) vas. polviasento eteenp. sv. hakkausasentoon (29. kuva I). 1) Vas. jalka oik. viereen kyykkyyn sv. eteenp. (sv:n päästä kiinni pitäen) 2) perusasennon kautta käännös oik.

Luvun mukaan.

VI. (*Sisäänpäin kääntyneinä, sv. rinnalla.*) Tasajalkahyppyä paikalla harvakseen mutta jäntevästi.

Tahdissa, määrätyt hypyt.

VII. (*Peräkkäin.*) Varpaillakäyntiä eteenp. sv. rinnalla, ylhäällä ja niskassa.

28. ohjelma.

I. 1) Sv. eteenp. 2) varpaille sv. ylös 3) sv. niskaan 4) = 2. 5) perusasento 6) = o.

Tahdissa, jatkuvasti ja syvään hengittämällä. 1:ssä ja 3:nnessa sisään- 4:nnessä ja 5:nnessä uloshengitys.

II. 1) Vas. syöksyasento ulosp. sv. oik. ulos 2) kierto oik. 3) = 1. 4) perusasento.

Luvun mukaan tai tahdissa. 2:ssa voi ojentaa polven tai vaihtaa asennon oik. polviasentoon ulosp.

III. 1) Käännös vas. ja sen jälkeen vas. varvasvaakaasento taaksep. sv. rinnalle 2) vas. varvasasento eteenp. sv. ylös 3) taivutus eteen-alasp. 4) = 2. 5) = 1. 6) perusasennon kautta käännös oik.

Luvun mukaan.

IV. (*Sv. ylös.*) Vuorotellen vas. ja oik. säären heitto eteenp. sv:n vienti rinnalle ja alkuasentoon.

Lepo.

V. A. 1) Vas. polviasento ulkoviistoon vartalon kierto vas:lle etuviistoon sv. vas:lle ulos pään kierto oik. etuviistoon 2) perusasennon kautta oik. syöksyasento etuviistoon sv. alateitse oik. ylös katse sv:n suuntaan 3) = 1. 4) perusasento.

B. 1) Kyykkyyn sv. eteenp. 2) *kahdessa vaiheessa:* a) varpaille sv. ylös b) vas. syöksyasento eteenp. sv. rinnalle 3) perusasennon kautta = 1. 4) perusasento.

Molemmat liikkeet luvun mukaan yhtaikaa siten, että äärimmäiset rivit suorittavat A:n alottaen sisäpuolisella jalalla, keskimmäiset rivit B:n tehden syöksyasennon ensin sisäpuolisella jalalla sekä päinvastoin.

VI. 1) Vas. varvasasento ulosp. taivutus vas. sv. vas. lonkalle 2) kääntyen vas., vas. käyntiasento eteenp. sv.

poikkiasennon kautta ylös ja taivutus taaksep. 3) = 1. 4) perusasento.

Luvun mukaan tai tahdissa.

VII. (*Sv. rinnalle.*) 1) Hyppäys haara-asentoon 2) hyppäys alkuasentoon ja jännehyppäys ylös (24. kuva) 3) kyykkyyn sv. eteenp. 4) alkuasento.

Tahdissa.

VIII. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

24. kuva. Jännehyppäys. 28. ohjelma VII. 2.

29. ohjelma.

I. 1) Vas. varvasasento ulkoviistoon kierto oik. etuviistoon sv. etuteitse oik. ylös 2) perusasento.

Tahdissa, syvään hengittäen.

II. A. (*Haara-asentoon sv. niskaan, kahdessa vaiheessa. Katso 18. ohjelma II.*) 1) Kierto vas. sv. ylös ja taivutus taaksep. 2) alkuasento 3. 4) sama oik.

B. (*Haara-asentoon sv. ylös, kahdessa vaiheessa. Katso 12. ohjelma III.*) 1) Kierto vas. ja taivutus eteen-alasp. 2) alkuasento 3. 4) sama oik.

Molemmat liikkeet luvun mukaan yhtaikaa siten, että äärimmäiset rivit suorittavat A:n kiertyen ensin ulosp., keskimmäiset B:n kiertyen myös ensin ulosp. sekä päinvastoin.

III. (*Käännös oik.*) 1) Vas. säären nosto eteenp. sv. rinnalle 2) sääri ulosp. sv. ylös, sääri taaksep. sv. oik. lonkalle (hitaasti ja jatkuvasti; voi jatkaa vaaka-asentoon) 3) vas. varvasvaaka-asento taaksep. sv. ylös 4) perusasennon kautta täyskäännös.

Luvun mukaan.

Lepo.

IV. (*Sv. keskeltä oik. kädessä.*) 1) Oik. syöksyasento ulosp. sv. oik. ulos käden suuntaisesti (heittoasentoon) vas. käsi vastakkaiseen suuntaan pään kierto vas. ulos (25. kuva a.) 2) syöksyasennon vaihto pään kierto oik. ulos (kädet liikkumatta ruumiin suhteen; 25. kuva b.) 3) = 1. 4) perusasento vaihtamalla sv. vas. käteen.

Tahdissa tai luvun mukaan.

V. (*Sv. keskeltä oik. kädessä.*) 1) Vas. polviasento ulosp.

a. *b.*

25. kuva.
a. — katso 29. ohjelma IV. 1.
b. — katso 29. ohjelma IV. 2.

sv. oik. ulos (sv. pystysuorassa tai vaakasuorassa) pään kierto oik. ulos vas. käsi lanteelle (26. kuva a.) 2) asennon vaihto pään kierto eteenp. sv. oik. ylös ja taivutus vas:lle (26. kuva b.) 3) = 1. 4) perusasento vaihtaen sv. vas. käteen.

Tahdissa tai luvun mukaan.

VI. 1. 2) Alkaen vas:lla kaksi askelta eteenp. toisella hyppäys eteenp. ja kääntyen oik. sekä heittäen vas. säärtä eteen-ulosp. 3) kyykkyyn sv. vas:lle ylös 4) perusasento.

Käyntitahdissa, neljästi perätysten alkaen vas. jalalla ja samoin oik.

VII. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

30. ohjelma.

I. 1) Kierto vas. etuviistoon sv. eteenp. 2) sv. ylös 3) kierto eteenp., varpaille ja pieni taivutus taaksep. 4) = o. 5) sv. eteenp. 6) perusasento (varpailta alas) 7. 8) = o.

Jatkuvassa tahdissa, syvään hengittäen.

II. 1) Vas. sääriasento ulkoviistoon taivutus eteenp. sv. oik. jalan sisäpuolelle 2) vartalon ojennus sv. oik. ylös

a. *b.*

26. kuva.
a. — katso 29. ohjelma V. 1.
b. — katso 29. ohjelma V. 2.

taivutus taaksep. 3) taivutusasennossa sv. ylös 4) perusasento.

Luvun mukaan tai tahdissa.

III. 1) Vas. säären nosto taaksep. sv. ylös 2) *kahdessa vaiheessa:* a) vas. säären heitto eteenp. sv. rinnalle b) kääntyen oik. (oik. jalan päkeellä), vas. sääri taaksep. varvasvaaka-asentoon sv. ylös 3) vaaka-asento oik. jalalla 4) perusasennon kautta käännös vas.

Luvun mukaan.

Lepo.

IV. 1) Vas. käyntiasento etuviistoon pään kierto samaan suuntaan sv. ylhäältä oik. ulkoviistoon 2) kään-

tyen oik., oik. polviasento etuviistoon pään kierto samaan suuntaan sv. suoraan oik. olan taakse 3) kääntyen (kantapäillä) vas., oik. polviasento ulkoviistoon sv. eteenp. 4) heittäen oik. säärtä ulkoviistoon ja sv. ylös perusasento.

Luvun mukaan.

V. 1) Varpaille sv. rinnalle 2) vas. syöksyasento ulosp. sv. ylös 3) kierto vas. 4. 5) kierto eteenp. ja taivutus oik. 6) asennon vaihto (oik. syöksyasento ulosp.) sv. vas. ulos 7) perusasento 8) = o.

Tahdissa.

VI. 1) Askel vas:lla sisäviistoon sv. vas. ulkoviistoon ja hyppäys oik. etuviistoon heittäen oik. säärtä samaan suuntaan 2) kyykkyyn sv. ylhäältä oikealle etuviistoon pään kierto samaan suuntaan 3) perusasento 4) = o. Sama oik. ja täyskäännös.

Käyntitahdissa kaikki samaan suuntaan tai I tai II rivi alottaen vas. II ja IV rivi alottaen oik. jalalla.

VII. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

31. ohjelma.

I. 1) Vas. käyntiasento taaksep. sv. eteenp. 2) asentoa vaihtaen oik. käyntiasento eteenp. sv. ylös 3) = o. 4) = 1. 5) perusasento 6) = o.

Jatkuvassa tahdissa, syvään hengittäen.

II. A. 1) Vas. polviasento eteenp. sv. ylös taivutus taaksep. 2) vas. sääriasento taaksep. taivutus eteen-alasp. 3) = 1. 4) perusasento.

B. = A. alottaen sääriasennolla. (1. ja 3. = A. 2.—2. =A. 1.)

Molemmat liikkeet luvun mukaan ja yhtaikaa siten, että käännyttyä sisäänp. (I ja II rivi vas., III ja IV rivi oik.) äärimmäiset rivit suorittavat A:n, keskimmäiset B:n sekä päinvastoin.

III. 1) Vas. käyntiasento sisäviistoon sv. ylhäältä vasemmalle ulkoviistoon (tai vas. lonkan taakse) 2) siirtyen eteenp. oik. syöksyasento etuviistoon sv. alateitse oik. ylös katse sv:n suuntaan 3) vas. säären nosto ulkoviistoon kierto oik. etuviistoon sv. ylös 4) perusasento.

Luvun mukaan tai tahdissa.

Lepo.

IV. 1) Vas. sääriasento takaviistoon sv. vas. olan taakse pään kierto vas. etuviistoon 2) perusasennon kautta kyykkyyn sv. ylhäältä oikealle ulos pään kierto oik. 3) perusasennon kautta = 1. oikealla jalalla 4) perusasennon kautta kyykkyyn sv. ylhäältä vasemmalle ulos pään kierto vas. 5) perusasennon kautta 1. jne.

Liike suoritettava luvun mukaan siten, että I rivi alottaa 1:stä, II rivi 2:sta, III rivi 4:stä ja IV rivi 3:sta.

V. 1) Vas. polviasento ulosp. kierto vas. sv. oik. lonkalle 2) kierto eteenp. polviasennon vaihto taivutus vas. sv. oik. ylös 3) = 1. 4) perusasento.

Luvun mukaan tai tahdissa.

VI. (*Sv. rinnalle.*) 1. 2) Hyppäys haara- ja alkuasentoihin 3) tasajalkahyppäys 4) jännehyppäys säärten heitolla ulosp. 5) kyykkyyn sv. eteenp. 6) alkuasento.

Tahdissa, sujuvasti.

VII. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

32. ohjelma.

I. 1) Vas. käyntiasento sisäviistoon kierto samaan suuntaan sv. etuteitse oik. ylös ja pieni taivutus taaksep. 2) = o. 3) perusasento 4) = o.

Tahdissa, syvään hengittäen.

II. A. 1) Vas. polviasento (pitkä) ulosp. sv. rinnalle 2) vas. syöksyasento (jalkaa siirtämättä) ulosp. sv. työntö ylös 3) = 1. 4) perusasento.

B. 1) Vas. polviasento ulosp. sv. rinnalle 2) taivutus oik. sv. työntö ylös 3) = 1. 4) perusasento.

Molemmat liikkeet tahdissa yhtaikaa siten, että äärimmäiset rivit suorittavat A:n, keskimmäiset B:n alottamalla ulkopuolisella jalalla, (I ja II oik. III ja IV rivi vas. jalalla) sekä päinvastoin.

III. 1) Vas. polviasento ulkoviistoon kierto oik. etuviistoon sv. eteenp. 2) *kolmessa vaiheessa:* a) kiertoasennossa pysyen vas. säären heitto ulkoviistoon sv. heitto ylös b) kyykkyyn sv. eteenp. (vartalo eteenp. kierrettynä) c) perusasento.

Luvun mukaan tai tahdissa.

Lepo.

IV. 1) Vas. sääriasento taaksep. kierto oik. sv. oik. ulos 2) perusasennon kautta viemällä sv. kaaressa eteenp. vastaava asento oikealla 3) = 1. 4) perusasento.

Luvun mukaan, reippaasti.

V. (*I ja II rivi käännös vas. III ja IV rivi oik.*) 1) Varpaille sv. ylös 2) vas. syöksyasento eteenp, sv. rinnalle 3) taivutus taaksep. sv. ylös 4) vartalon ojennus vas. varvasasento eteenp. 5) taivutus eteen-alasp. 6) = 4. 7) perusasento.

Luvun mukaan tai tahdissa suorittaen taivutukset sekä 6:nnen liikkeen kahdessa tahtiosassa ja lisäten muihin liikkeisiin taukotahdin.

VI. 1) Kääntyen vas. askel vas:lla eteenp. (katso 27. ohjelma V. a.) 2) askel oik:lla eteenp. sekä hyppäys heittäen vas. säärtä eteenp. 3) kyykkyyn sv. vas. lonkalle 4) perusasento. Neljästi perätysten vas. ja samoin oik. jalalla.

Käyntitahdissa.

VII. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

33. ohjelma.

I. 1) Sv. eteenp. 2) vas. käyntiasento eteenp. sv. ylös 3) sv. niskaan 4) = 2. 5) = 1. 6) perusasento eteenp.

Tahdissa, jatkuvasti ja syvään hengittäen.

II. 1) Vas. polviasento ulosp. kierto vas. sv. ylhäältä vas:lle ulos 2) kierto eteenp. vas. säären nosto taaksep. sv. vienti alateitse ylhäältä oik:lle ulos 3) vas. varvasasento taaksep. kierto oik. katse eteenp. 4) perusasento.

Luvun mukaan.

III. 1) Vas. polviasento ulosp. sv. oik. ulos 2) taivutus oik. sv. ylös 3) vas. jalka oik:n viereen ja kyykkyyn sv. eteenp. 4) perusasento.

Luvun mukaan tai tahdissa.

Lepo.

IV. (*Sv. keskeltä oik. kädessä; oik. käsi koukistettuna sv. ollessa vaakasuorassa olan yläpuolella, vas. käsi lanteella.*) 1) Oik. sääriasento taaksep. sv:n työntö ylös katse ylösp. 2) alkuasento 3) vas. sääriasento ulosp. sv:n työntö ulos 4) alkuasento.

Suoritettava tahdissa, voimakkaasti.

V. 1) Vas. säären nosto ulosp. sv. oik. ylös 2) kääntyen oik. jalalla oik., vas. sääriasento taaksep. sv. ylös 3) oik. polven ojennus taivutus eteen-alasp. 4) polvea jälleen notkistaen vartalon ojennus ja taivutus taaksep. 5) kääntyen vas., oik. säären nosto ulosp. sv. alateitse vas. ylös 6) perusasento.

Luvun mukaan.

VI. 1) Vas. käyntiasento ulosp. sv. ylhäältä oikealle ulos pään kierto vas. 2) = o. 3) kääntyen oik. askel oik:lla eteenp. sv. poikkiasentoon ja hyppäys heittäen vas. säärtä eteenp. 4) kyykkyyn sv. eteenp. 5) perusasento 6) = o.

Käyntitahdissa, neljästi perätysten vas. jalalla alottaen ja samoin oik.

VII. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

34. ohjelma.

I. 1) Vas. sääriasento ulkoviistoon pään kierto oik. etuviistoon sv. ylhäältä vas:lle ulkoviistoon 2) vas. varvas-

asento ulkoviistoon pään asento kuten 1:ssä sv. oik. olan taakse 3) = 1. varvasasennossa pysyen 4) perusasento.

Tahdissa. Sv. liikkuu jatkuvasti. Syvä hengitys.

II. 1) Jalkain sulkeminen taivutus taaksep. sv. oik. ylös 2) vas. syöksyasento ulosp. pään kierto oik. sv. oik:lle ulos 3) polven ojennus kierto oik. 4) = 2. 5) = 1. 6) perusasento.

Luvun mukaan.

III. A. 1) Vas. syöksyasento ulosp. sv. oik. ylös 2) siirtyen vas. perusasennon kautta vas. polviasento ulosp. sv. vas. ylös taivutus oik. 3) siirtyen vas. perusasentoon, josta tehden $^1/_4$ käännöstä oik., vas. jalka ulkoviistoon käyntikyykkyyn vas. jalalla sv. ylhäältä oik:lle etuviistoon pään kierto samaan suuntaan 4) kääntyen $^1/_4$ vas. perusasento vas:lle.

B. 1) = A. 1. 2) = A. 3. 3) = A. 2. 4) perusasento.

Molemmat liikkeet luvun mukaan yhtaikaa siten, että äärimmäiset rivit suorittavat A:n, keskimmäiset B:n. Kaikki alottavat ulkopuolisella jalalla (I ja II oik. III ja IV rivi vas.).

Lepo.

IV. 1) Vas. säären nosto sisäviistoon pään kierto samaan suuntaan sv. vas. ulkoviistoon 2) säären vienti ulkoviistoon vartalon kierto vastakkaiseen suuntaan sv. vienti alateitse oik. ylös katse sv:n suuntaan 3) vaaka-asento (ruumiin suunta oik. etuviistoon) 4) = 2. 5) = 1. 6) perusasento.

Luvun mukaan.

V. 1) Vas. syöksyasento eteenp. sv. rinnalle 2) kääntyen oik., vas. varvasasento ulosp. sv. ylös 3) vas. varvasasento eteenp. taivutus eteen-alasp. 4) vartalon ojennus 5) = 1. iln an käännöstä 6) perusasento eteenp. ja käännös vas.

Luvun mukaan tai tahdissa suorittamalla sekä taivutuksen että ojennuksen kahdessa tahtiosassa.

VI. 1) Vas. sääriasento ulkoviistoon sv. ylhäältä vas:lle ulkoviistoon 2) = o. 3) siirtäen vas. jalan oik. vierеen ja kääntyen vas. perusasento 4) askel oik:lla eteenp. ja hyppäys heittäen vas. säärtä eteenp. 5) kyykkyyn sv. pystyyn eteenp. oik. käsi yläpuolelle 6) perusasento.

Käyntitahdissa, alottaen neljästi perätysten vas. jalalla ja samoin oik.

VII. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

35. ohjelma.

I. 1) Vas. käyntiasento sisäviistoon pään kierto samaan suuntaan sv. ylhäältä vas:lle ulkoviistoon 2) sv. oik. olan taakse 3) = 1. 4) perusasento.

Jatkuvassa tahdissa, syvään hengittäen.

II. 1) Varpaille sv. ylös 2) vas. syöksyasento ulosp. sv. oik. ylös 3) kierto vas. sv. ylös 4) taivutus eteenalasp. 5) = 3. 6) kierto eteenp. sv. rinnalle 7) perusasento.

Luvun mukaan tai tahdissa siten, että I ja III rivi alottaa vas. syöksyasennolla II ja IV oik.

27. kuva.
Vas. polviasento eteenp. pieni taivutus taaksep. sv. ylös pitäen kiinni sv:n keskeltä.
35. ohjelma III. 1.

III. (*Sv. keskeltä oik. käteen ja* $^1/_4$ *käännös vas.*) 1) Vas. polviasento eteenp. taivutus taaksep. sv. ylös pitäen molemmin käsin kiinni sv:n keskeltä (27. kuva) 2) siirtäen vas. jalan takaisin kyykkyyn sv. pystyyn eteenp. keskeltä molemmin käsin kiinni pitäen (28. kuva) 3) polvien ojennus vas. säären nosto taaksep. sv. ylös vas. käsi ulos 4) alkuasento vaihtamalla sv. vas. käteen.

Luvun mukaan.

Lepo.

IV. 1) Vas. polviasento ulkoviistoon sv. vas. ylös 2) kierto oik. etuviistoon sv. ylös 3) vaaka-asento oik. jalalla sv. rinnalle (ruumis suunnattuna oik. etuviistoon ja kierrettynä, kuten 2:ssa) 4) perusasento.

Luvun mukaan.

V. 1) Vas. sääriasento ulosp. taivutus vas. sv. vas. lonkalle 2) oik. polviasento sisäviistoon (siirtyen vas.) pään kierto vas:lle etuviistoon sv. oik. lonkan taakse 3) täyskääntyen (kantapäillä) vas., vas. syöksyasento etuviistoon sv. vas. ylös katse sv:n suuntaan 4) perusasento eteenp.

28. kuva.
Kyykkyasento sv. pystyssä eteenp. pitäen molemmin käsin kiinni sv:n keskeltä. 35. ohjelma III. 2.

Luvun mukaan tai tahdissa.

VI. 1. 2) Kaksi käyntihyppäystä sekä 3) tasaponnistuksella jännehyppäys sv. ylös (tai rinnalle) 4) kyykkyyn sv. eteenp. 5) perusasento 6) = o.

Harvassa, voimakkaassa tahdissa.

VII. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

36. ohjelma.

I. (*Käännös.*) 1) Sv. eteenp. 2) vas. käyntiasento eteenp. sv. ylös 3) oik. jalka vas. viereen ja nousu varpaille 4) = o. 5) sv. eteenp. 6) perusasento 7. 8) = o.

Jatkuvassa tahdissa, hengitysharjoituksena.

II. 1) Vas. sääriasento taaksep. kierto oik. sv. ylhäältä oik:lle ulos 2) vas. sääri syöksyasento taaksep. kierto eteenp. sv:n vienti alateitse vas. ylös 3) vas. syöksyasento ulosp. sv. vasemmalta puolen alateitse oik. ulos pään kierto sa-

maan suuntaan 4) heittäen vas. säären ulosp. ja sv. ylös perusasentoon.

Luvun mukaan siten, että I ja II rivi alkaa vas. III ja IV rivi oik. jalalla.

III. 1) Vas. polviasento ulosp. sv. ylhäältä oik:lle ulos 2) siirtäen vas. jalkaa lähemmäksi ja tehden $^1/_4$ käännöstä vas. käyntikyykkyyn oik. jalalla sv. ylhäältä vas:lle etuviistoon 3) = 1. 4) perusasento.

Luvun mukaan tai tahdissa.

Lepo.

IV. 1) Vas. polviasento ulosp. taivutus oik. sv. oik. lonkalle 2) kääntyen oik. polviasennon vaihto (oik. polviasento eteenp.) taivutus taaksep. sv. ylös 3) vas. varvasvaaka-asento taaksep. taivutus eteen-alasp. 4) vartalon ja polven ojennus vas. säären nosto taaksep. 5) kääntyen vas. perusasento.

Luvun mukaan.

V. 1) Kääntyen vas. askel. vas:lla eteenp. heittäen sv. ylös 2) askel oik. eteenp. sv. poikkiasentoon (alas) ja hyppäys heittäen vas. säärtä eteenp. 3) kyykkyyn sv. ylös (tai eteenp.) 4) perusasento.

Käyntitahdissa, kääntyen neljästi perätysten vas. ja samoin oik.

VI. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

37. ohjelma.

I. 1) Vas. varvasasento takaviistoon pään kierto vas. etuviistoon sv. ylhäältä oik:lle ulkoviistoon 2) = o. 3) perusasento 4) = o.

Tahdissa, levollisesti ja syvään hengittämällä.

II. 1) Vas. polviasento ulosp. taivutus oik. sv. ylös 2) asennon vaihto taivutus vas. sv. vas. lonkalle 3) vartalon ojennus vas. varvasasento taaksep. kierto oik. sv. vienti alateitse oik. ulos 4) perusasento.

Luvun mukaan.

III. 1) Vas. polviasento ulosp. sv. pystyyn eteenp. vas. käsi yläpuolelle (tai sv. eteenp.) 2) ponnahdus oik. jalalle ja vas. säären vienti ulkoteitse taaksep. sv:n vienti yläteitse niskaan 3) sv. poikkiasentoon ja sääri sv:n yli eteenp. 4) perusasennon kautta (siihen pysähtymättä) kyykkyyn sv. eteenp. molemmin käsin sv:n päästä kiinni pitäen 5) perusasento.

Luvun mukaan.

Lepo.

I. *II.* *III.* *IV.*

29. kuva.
Katso 37. ohjelma IV.

IV. A. 1) Vas. polviasento eteenp. sv. hakkausasentoon 2) perusasennon kautta oik. polviasento ulkoviistoon sv. puolustusasentoon 3) = 1. 4) perusasento.

B. 1) Vas. polviasento ulkoviistoon sv. puolustusasentoon 2) perusasennon kautta oik. polviasento eteenp. sv. hakkausasentoon 3) = 1. 4) perusasento.

Molemmat liikkeet luvun mukaan yhtaikaa siten, että, kun I ja III rivi on tehnyt käännöksen vas., II ja IV rivi oik., äärimmäiset rivit suorittavat A:n I:set alkaen vas., IV:nnet oik. jalalla, keskimmäiset rivit B:n II:set alkaen vas., III:nnet oik. jalalla. (Katso 29. kuva.)

V. 1) Vas. sääriasento taaksep. sv. rinnalle 2) taivutus taaksep. sv. työntö ylös 3) = 1. 4) kääntyen kantapäillä vas. (vas. säärias. ulosp.) taivutus eteenp. sv. työntö alas 5) = 1. 6) perusasento.

Voimakkaassa tahdissa.

VI. 1. 2. 3) Kaksi tasajalkahyppäystä paikalla ensimmäisellä sv. rinnalle kolmannessa vaiheessa jännehyppäys 4) kyykkyyn sv. ylös tai eteenp. 5) perusasento 6) = o.

Harvahkossa tahdissa.

VII. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

38. ohjelma.

I. 1) Vas. varvasasento eteenp. sv. eteenp. 2) vas. käyntiasento eteenp. sv.ylös 3) = 1. 4) perusasento.

Tahdissa, syvään hengittäen.

II. 1) Käännös vas. samalla sv. kahdessa vaiheessa keskeltä oik. käteen, jonka jälkeen vas. polviasento eteenp. taivutus taaksep. sv. ylös pitäen molemmin käsin kiinni sv:n keskeltä (sv:n suunta eteenp. 27. kuva) 2) kääntyen kantapäillä oik. polviasennon vaihto (oik. polvias. ulosp.) taivutus vas. 3) polviasennon vaihto taivutus eteenp. sv. vas. jalan sisäpuolelle (16. kuva a.) 4) vartalon ojennus vas. varvasasento ulosp. sv. ylhäältä vas:lle ulos 5) perusasento.

Luvun mukaan.

III. 1) Vas. säären ja sv. nosto eteenp. 2) sääri ulkoteitse taaksep. sv. yläteitse niskaan (hitaasti) 3) sv. poikkiasentoon ja sääri sv. ylitse eteenp. 4) kyykkyyn sv. oik. kädessä (sv:n päästä kiinni pitäen) ulos vas. käsi ulos (säärtä ei viedä enää sv:n yli takaisin, vas. käsi on erotettava heti) 5) varpaille sv. pystyyn ylös molemmin käsin sv:n päähän tarttuen 6) perusasento.

Luvun mukaan.

Lepo.

IV. 1. 2.) Vas. sään heitto ulkoviistoon kierto oik. etuviistoon sv. heitto ylös 3. 4) sama oik.

Tahdissa, voimakkaasti.

V. 1) Vas. sääriasento takaviistoon kierto vas. etuviistoon sv. ylös 2) kierto oik. sv. alateitse oik. ulkoviistoon 3) vas. säärisyöksyasento takaviistoon kierto vas. etuviistoon sv. alateitse vas. ylös 4) perusasento.

Luvun mukaan tai tahdissa.

VI. 1) Vas. syöksyasento ulosp. sv. oik. ulos 2) = o. 3) askel vas:lla sisäviistoon sv. yläteitse vas. ulos ja hyppäys oik:lle heittäen oik. säärtä ulosp. 4) kyykkyyn sv. oik. ylös 5) perusasento 6) = o.

Käyntitahdissa.

VII. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

39. ohjelma.

Piirissä.

I. (*Sisäänpäin kääntyneinä.*) 1) Vas. varvasasento takaviistoon kierto vas. etuviistoon sv. rinnalle 2. 3) pieni taivutus taaksep. sv. ylös 4. 5) = 1. 6) perusasento.

Tahdissa, hengitysharjoituksena.

II. (*Peräkkäin.*) 1) Vas. sääriasento ulosp. taivutus vas. sv. oik. ylös 2) kierto oik. taivutus taaksep. sv. ylös 3) = 1. 4) perusasento.

Luvun mukaan tai tahdissa.

III. 1. 2) Vas. sään heitto sisäviistoon sv:n heitto vas:lle ulkoviistoon 3. 4) sama oik. 5. 6) käännös vas.

Tahdissa sekä sisään- ja ulospäin kääntyneinä että peräkkäin.

Lepo.

IV. (*Peräkkäin.*) 1) Kääntyen vas., oik. sääri taaksep. varvasvaaka-asentoon sv. ylös 2) vaaka-asento sv. nis-

kaan 3) vartalon kohottaminen pystysuoraan säären nosto taaksep. sv. ylös 4) kääntyen oik. perusasento.

Luvun mukaan.

V. (*Ulospäin kääntyneinä.*) Kierto vas. etuviistoon ja vas. polviasento etuviistoon sv. oik. ylös 2) vas. sääriasento takaviistoon ja kiertoasennossa taivutus eteenp. sv. oik. jalan sisäpuolelle (vertaa 16. kuva b.) 3) = 1. 4) perusasento.

Luvun mukaan tai tahdissa.

VI. (*Peräkkäin.*) 1) Vas. polviasento ulosp. sv. ylhäältä oik. ulos 2) = o. 3) askel oik:lla sisäviistoon sv. oik. ulos ja hyppäys vas:lle heittäen vas. säärtä ulosp. 4) kyykkyyn sv. alateitse vas. ylös 5) perusasento 6) = o.

Käyntitahdissa.

VII. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

40. ohjelma.

I. 1) Vas. käyntiasento ulkoviistoon kierto oik. etuviistoon sv. eteenp. 2) oik. käyntiasento etuviistoon sv. ylös (vartalo kierrettynä kuten 1:ssä) 3) = o. 4) = 2. sv. eteenp. 5) perusasento eteenp. 6) = o.

Jatkuvassa tahdissa ja syvään hengittäen.

II. 1) Vas. syöksyasento ulosp. sv. oik. lonkalle 2) taivutus oik. 3) kääntyen oik. asennon vaihto (oik. syöksyas. eteenp.) sv. ylös 4) taivutus taaksep. 5) kääntyen vas. = 1. 6) perusasento.

Luvun mukaan tai tahdissa.

III. 1. 2.) Vas. säären heitto ulkoviistoon kierto oik. etuviistoon sv. heitto oik. ylös 3. 4.) sama oik.

Reippaassa tahdissa.

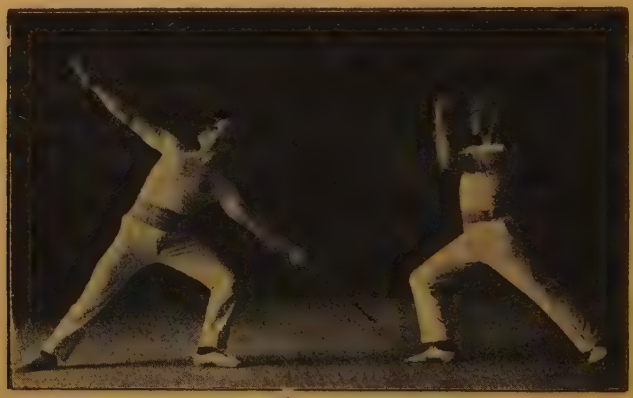
Lepo.

IV. (*Sv.* keskeltä oik. kädessä.) 1) Oik. syöksyasento ulosp. sv. ulos heittoasentoon vas. käsi vastakkaiseen

suuntaan pään kierto vas. (30. kuva a.) 2) kääntyen vas., vas. polviasento eteenp. sv. tähtäysasentoon vas. käsi ulos (30. kuva b.) 3) = 1. 4) perusasento vaihtamalla sv. vas. käteen.

Luvun mukaan tai tahdissa siten, että I ja II rivi alottaa oik. III ja IV vas. jalalla (sv. vas. kädessä).

V. (*Käännös vas.*) 1) Varpaille sv. ylös 2) vas. sääriasento taaksep. kierto oik. sv. ylhäältä oik. ulos (taaksep.)



a. *b.*

30. A. kuva.
a. — katso 40. ohjelma IV. 1.
b. — katso 40. ohjelma IV. 2.

3) kierto eteenp. vas. polviasento ulosp. taivutus eteenp. sv. vas. jalan sisäpuolelle 4) vartalon ojennus vas. varvasasento taaksep. sv. ylös 5) perusasennon kautta täyskäännös oik.

Luvun mukaan.

VI. (*Sv. rinnalle.*) 1. 2. 3. 4) Alottaen vas. jalalla juoksua paikalla heittäen vuorotellen oik. ja vas. säärtä ulosp. 5. 6) pitäen oik. säärtä ulosp. nostettuna kaksi hyppäystä vas. jalalla 7. 8) = 5. 6. oik. jalalla.

Tahdissa.

VII. Käyntiharjoituksia.

41. ohjelma.

I. 1) Vas. varvasasento ulkoviistoon pään kierto oik. etuviistoon sv. ylhäältä vas:lle ulkoviistoon 2) sv. oik. olan taakse 3) = 1. 4) perusasento.

Tahdissa, tasaisesti ja syvään hengittämällä.

II. 1) Varpaille sv. ylös 2) vas. polviasento ulosp. sv. oik. ulos 3) kierto vas. sv. alateitse ylös siirtämällä kädet keskelle sauvaa (katso 22. kuva) ja taivutus taaksep. 4) perusasento.

Luvun mukaan.

III. 1) Vas. säären nosto takaviistoon sv. ylhäältä oikealle ulkoviistoon pään kierto vas. etuviistoon 2) vas. syöksyasento etuviistoon sv. alateitse vas. ylös katse sv:n suuntaan 3) siirtäen vas. jalan lähemmäksi oikeata käyntikyykkyyn oik. jalalla sv. ylhäältä vas:lle etuviistoon pään kierto, kuten 1:ssä 4) perusasento.

Luvun mukaan.

Lepo.

IV. 1) Vas. sääriasento taaksep. sv. vas. ylös 2) taivutus eteenp. sv. oik. jalan sisäpuolelle 3) vartalon voimakas ojennus ja vas. syöksyasento ulosp. sv. oik. lonkalle 4) taivutus oik. 5) *kahdessa vaiheessa:* a) kääntyen oik. ja heittäen vas. säärtä taaksep. sekä vieden sv. ylös b) vas. syöksyasento eteenp. sv. oik. ylös (ei poikkiasennon kautta) 6) kääntyen vas. (vas. jalalla), oik. varvasasento ulosp. sv. alateitse vas. ylös 7) perusasento.

Luvun mukaan.

V. 1) Sv. ylhäältä vas. ulkoviistoon 2) askel vas:lla sisäviistoon pään kierto oik. etuviistoon sv. vas. ulkoviistoon ja hyppäys heittäen oik. säärtä etuviistoon sekä kääntyen vas. 3) kyykkyyn sv. alateitse ylhäältä oik:lle eteenp. 4) perusasento.

Käyntitahdissa, neljästi perätysten alottaen vas. jalalla ja samoin oik.

VI. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

42. ohjelma.

I. 1) Vas. käyntiasento etuviistoon kierto samaan suuntaan 2) sv. eteenp. 3) sv. ylös 4) = 2. 5) = 1. 6) perusasento.

Tahdissa, tasaisesti ja syvään hengittäen.

II. 1) Vas. sääriasento takaviistoon kierto oik. sv. oik. ulos 2) polviasento ulosp. sv. vas. ylös taivutus oik. 3) vas. säären nosto ulkoviistoon kierto oik. etuviistoon sv. alateitse ylös 4) perusasento.

Luvun mukaan tai tahdissa.

III. A. 1) Vas. syöksyasento ulosp. sv. päästä pitäen oik. kädessä ulos vas. käsi lanteelle (tai ulos) pään kierto oik. (40. kuva IV.) 2) vas. jalka takaisin varpaille sv. pystyyn ylös (molemmin käsin kiinni sv:n päästä) 3) kyykkyyn sv. eteenp. 4) perusasento.

B. = A. tekemällä ensin 3. sitten 2. ja 1.

Molemmat liikkeet luvun mukaan yhtaikaa siten, että I ja IV rivi suorittaa A:n, II ja III rivi B:n ja tekemällä syöksyasennot ensin ulospäin (I ja II oik. III ja IV vas).

Lepo.

IV. (*Käännös.*) 1) Vas. säären ja sv. nosto eteenp. 2) sääri taaksep. sekä varvasvaaka-asento taaksep. sv. ylös 3) vas. varvasasento taaksep. taivutus taaksep. 4) perusasento.

Luvun mukaan tai tahdissa.

V. 1) Vas. sääriasento ulkoviistoon taivutus eteenp. sv. alas tai oik. jalan sisäpuolelle 2) perusasennon kautta oik. syöksyasento etuviistoon sv. oik. ylös katse sv:n suuntaan 3) kääntyen vas. perusasennon kautta (vas. jalka oik. viereen) oik. sääriasento ulkoviistoon taivutus eteenp. sv. alas tai vas. jalan sisäpuolelle 4) perusasennon kautta = 2. vas. jalalla. 5) kääntyen oik. perusasento (oik. jalka siirtyy).

Luvun mukaan.

VI. 1) Vas. jalka ulkoviistoon käyntikyykkyyn vas. jalalla sv. ylhäältä oik. etuviistoon pään kierto samaan suuntaan 2) = o. 3) polvien ojennus askel vas:lla sisäviistoon sv. vas:lle ulos ja hyppäys oik:lle heittäen oik. säärtä ulosp. 4) polvien notkistusasentoon sv. alateitse oik. ylös 5) varpaille sv. ylös 6) perusasento.

Tahdissa kaikki samalla tapaa tai siten, että I ja III rivi alkaa vas. II ja IV oik. jalalla käyntinopeudella.

VII. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

43. ohjelma.

I. 1) Vas. käyntiasento sisäviistoon pään kierto samaan suuntaan sv. vas. ulkoviistoon 2) kierto oik. etuviistoon sv. alateitse eteenp. 3) sv. ylös 4) = 2. 5) = 1 6) perusasento.

Tahdissa, jatkuvasti ja syvään hengittäen.

II. 1) Vas. polviasento etu-viistoon sv. oik. lonkalle 2) *kolmessa vaiheessa:* a) kääntyen oik. (kantapäillä) ja asentoa vaihtaen oik. polviasento etuviistoon sv. ylös b) siirtyen perusasentoon oik. jalan viereen sv. vas. ulkoviistoon c) oik. syöksyasento etuviistoon sv. oik. ylös katse sv:n suuntaan 3) perusasento siirtyen eteenp.

Luvun mukaan.

III. 1) Vas. varvasasento ulosp. kierto oik. ulosp. sv. ylös 2) vas. polviasento eteenp. kierto vas. sv:n vienti alateitse ylhäältä vas:lle ulos (taaksep.) 3) = 1. 4) perusasento.

Luvun mukaan, tai tahdissa.

IV. 1) Vas. polviasento ulosp. taivutus oik. sv. vas. ylös 2) siirtäen vas. jalan, kyykkyyn sv. suoraan ylhäältä vas:lle ulos pään kierto samaan suuntaan 3) = 1. 4) perusasento.

Luvun mukaan tai tahdissa.

Lepo.

V. 1) Vas. syöksyasento ulosp. sv. oik. ulos pään kierto samaan suuntaan 2) kääntyen oik. asennon vaihto oik. syöksyasento eteenp. sv. rinnalle 3) vaaka-asento oik. jalalla sv. ylös 4) kääntyen vas. perusasento oik. jalan kohdalle.

Luvun mukaan.

VI. 1) Vas. jalka-asento ulkoviistoon kierto oik. etuviistoon sv. ylös 2) taivutus eteen-alasp. 3) vartalon ojennus taivutus taaksep. sv. päälaelle kiertoasennossa pysyen, kuten 2:ssakin (katso 30. B. kuva) 4) perusasento.

30. B. kuva.
Katso 43. ohjelma VI. 3.

Luvun mukaan.

VII. A. 1. 2) Askel vas:lla ulosp. samalla oik. säären heitto ulosp. sv:n heitto vas. ylös 3. 4) = 1. 2.—5. 6) kyykkyyn sv. eteenp. 7. 8) = 5. 6.

B. = A. alkamalla kyykkyasennoilla.

Liikkeet tahdissa ja yhtaikaa siten, että I ja IV rivi suorittaa A:n ja II ja III rivi B:n ja askeleet on ensin otettava ulospäin.

VIII. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

44. ohjelma.

I. 1) Vas. varvasasento ulkoviistoon sv. eteenp. 2) sv. ylös 3) pään kierto oik. etuviistoon sv. ylhäältä vas:lle ulkoviistoon 4) = 2. 5) = 1. 6) perusasento.

Jatkuvassa tahdissa, syvään hengittäen.

II. A. 1) Vas. syöksyasento ulosp. sv. oik. ylös 2) siirtyen vas. perusasentoon, josta tehden $^1/_4$ käännöstä

oik., vas. jalka ulkoviistoon käyntikyykkyyn vas. jalalla sv. ylhäältä oik. etuviistoon pään kierto samaan suuntaan 3) tehden $^1/_4$ käännöstä vas. ja siirtyen vas., perusasennon kautta vas. polviasento ulosp. taivutus oik. sv. vas. ylös 4) perusasento vas:lle.

B. 1) = A. 2. 2) = A. 3. 3) perusasennon kautta = A. 1. 4) perusasento.

Molemmat liikkeet luvun mukaan yhtaikaa siten, että äärimmäiset rivit (I ja IV) suorittavat A:n, keskimmäiset (II ja III) B:n kaikki alkamalla liikkeensä ulkopuolisella jalalla.

III. ($^1/_4$ *käännös.*) 1) Vas. säären nosto ulosp. sv. ylös 2) sääri taaksep. sv. vas. ylös ja vaaka-asento oik. jalalla 3) perusasento.

Luvun mukaan.

Lepo.

IV. 1) Askel vas:lla sisäviistoon pään kierto samaan suuntaan sv. ylhäältä vas. ulkoviistoon 2) askel oikealla etuviistoon sv. vas. ulkoviistoon 3) vas. syöksyasento sisäviistoon kierto oik. etuviistoon sv. alateitse oik. ylös 4) = o. 5) perusasento vas. jalan kohdalle 6) = o.

Tahdissa.

V. (*Käännös.*) 1) Varpaille sv. ylös 2) vas. syöksyasento eteenp. sv. suoraan oik. ylös 3) taivutus eteen-alasp. (sv:n pää lattiaan) 4) taivutus taaksep. 5) vas. sääriasento taaksep. kierto oik. sv. suoraan oik. ulos (taaksep.) 6) perusasento.

Luvun mukaan.

VI. 1) Kääntyen vas., oik. sääriasento taaksep. sv. rinnalle 2) = o. 3) askel oik:lla eteenp. sv. poikittain eteen ja heittäen vas. säärtä eteenp. sekä kääntyen oik. 4) kyykkyyn sv. pystyyn eteenp. oik. käsi yläpuolelle 5) perusasento 6) = o.

Tahdissa, käyntinopeudella.

VII. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

45. ohjelma.

I. 1) Vas. käyntiasento etuviistoon pään kierto samaan suuntaan sv. ylhäältä oik:lle ulkoviistoon 2) sv. vas. olan taakse 3) = 1. 4) perusasento.

Tahdissa, jatkuvasti ja hengitysharjoituksena.

II. A. (*Kolmessa vaiheessa haara-asentoon vartalon kierto vas. sv. ylös: a) Vas. jalka ulosp. sv. ylös b) oik.*

a. *b.*

31. kuva.
a. — katso 45. ohjelma IV. 1.
b. — katso 45. ohjelma IV. 2.

jalka ulosp. sv. rinnalle c) kierto vas. sv. työntö ylös.) 1) Taivutus eteen-alasp. 2) alkuasento 3) sv. niskaan 4) taivutus taaksep. sv. ylös 5) = 3. 6) perusasento.

B. (*Kolmessa vaiheessa haara-asentoon kierto vas. sv. niskaan.*) *Kuten edellisessä, mutta sv. vietävä a) rinnalle b) ylös ja c) niskaan.* 1) Taivutus taaksep. sv. ylös 2) = alkuasento 3) sv. ylös 4) taivutus eteen-alasp. 5) = 3. 6) perusasento.

Perusasentoihin suoriudutaan kolmessa vaiheessa, samalla tapaa kuin alkuasentoihinkin. Liikkeet on tehtävä luvun mukaan

ja yhtaikaa siten, että I ja IV rivi suorittavat A:n, II ja III rivi B:n tekemällä kierron ensin joko sisään- tai ulosp. Alkuasentoon suoriutuminen alussa sekä perusasentoon suoriutuminen samoinkuin 3. liikeosa tehtävä nopeasti, muut hitaasti.

III. 1) Vas. syöksyasento etuviistoon sv. vas. ylös katse sv:n suuntaan 2) kääntyen kantapäillä oik., oik. polviasento etuviistoon pään kierto samaan suuntaan sv. alateitse oik. olan taakse 3) kääntyen (oik. jalan kantapäällä) vas. ja siirtäen vas. jalan oik. viereen kyykkyyn sv. eteenp. 4) perusasento.

Luvun mukaan tai tahdissa.

Lepo.

IV. (*Sv. keskeltä oik. kädessä.*) 1) Vas. sääriasento taaksep. kierto vas. ulosp. oik. käden nosto eteenp. vas. käsi ylös kaareen (31. kuva a.) 2) kierto eteenp. vas. säären nosto taaksep. sv. ylös vas. käsi lanteelle (31. kuva b.) 3) sääri ja sv. ulos 4) perusasento vaihtamalla sv. vas. käteen.

Luvun mukaan tai tahdissa.

V. 1) Vas. polviasento ulosp. sv. oik. ulos 2) perusasennon kautta oik. syöksyasento ulosp. sv. vas. kädessä päästä pitäen ulos oik. käsi lanteelle pään kierto vas. ulos 3) sv. alateitse oik. ylös ja taivutus vas. 4) perusasento.

Luvun mukaan siten, että I ja IV rivi alottaa ulkopuolisella (I oik. IV vas.) II ja III rivi sisäpuolisella jalalla.

VI. 1) Askel vas:lla ulosp. sv. ylhäältä oik:lle ulos 2) askel oik:lla sisäviistoon sv. oik. ulos sekä samalla hyppäys vas:lle heittäen vas. säärtä ulosp. 3) kyykkyyn sv. ylhäältä vas:lle ulos pään kierto samaan suuntaan 4) perusasento.

Käyntitahdissa.

VII. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

46. ohjelma.

I. 1) Vas. jalka-asento ulkoviistoon sv. eteenp. 2. 3) oik. käyntiasento etuviistoon sv. ylös 4. 5) = 1. 6) perusasento.

Tahdissa, syvään hengittämällä.

II. 1) Vas. sääriasento takaviistoon kierto vas. etuviistoon ja taivutus eteenp. sv. alas 2) vartalon ojennus vas. polviasento ulosp. sv. ylhäältä oik. ulos pään kierto vas. 3) taivutus oik. sv. vas. ylös 4) *kahdessa vaiheessa:* a) kyykkyyn (vas. jalka oik. viereen) sv. ylös b) perusasento.

Luvun mukaan.

I. *II.* *III.* *IV.*

32. kuva.
Katso 46. ohjelma IV.

III. (*Käännös oik.*) 1) Vas. säären nosto taaksep. sv. vas. ylös (vas. käsi viedään ylös etutietä) 2) vas. varvasvaaka-asento taaksep. sv. ylös 3) vaaka-asento oik. jalalla sv. rinnalle 4) perusasennon kautta täyskäännös.

Luvun mukaan.

Lepo.

IV. A. (*Sv. keskeltä oik. kädessä.*) 1) Oik. syöksyasento ulkoviistoon sv. heittoasentoon samaan suuntaan vas. käsi vastakkaiseen suuntaan pään kierto vas. etuviistoon 2) polvennotkistuksen vaihto, vas. polviasento etuviistoon vartalon kierto asennon suuntaan sv. tähtäysasentoon vas. käsi ulos (tai lanteelle) 3) = 1. 4) perusasento vaihtamalla sv. vas. käteen.

B. 1) = A. 2. 2) = A. 1. 3) = 1. 4) perusasento vaihtamalla sv. vas. käteen.

Liikkeet luvun mukaan tai tahdissa yhtaikaa siten, että äärimmäiset rivit käännyttyään sisäänpäin (I vas. IV oik.) suorittavat A:n 1 alottaen oik., IV vas. jalalla (sv. vas. kädessä) ja keskimmäiset rivit käännyttyään ulosp. (II oik. III vas.) suorittavat B:n II alottaen vas. III oik. (sv. vas. kädessä) jalalla. (32. kuva.)

V. 1) Vas. käyntiasento sisäviistoon kierto samaan suuntaan taivutus taaksep. sv. oik. ylös 2) vas. jalan pysyessä paikallaan oik. syöksyasento ulosp. sv. alateitse

I. *II.* *III.* *IV.*

33. kuva.
Katso 47. ohjelma III.

vas. kädessä päästä pitäen ulos pään kierto samaan suuntaan oik. käsi ulos. 3) oik. käyntiasento sisäviistoon kierto oik. sv. alateitse oik. ulos 4) perusasento.

Luvun mukaan.

VI. 1) Vas. varvasasento ulosp. sv. pystyyn eteenp. oik. käsi yläpuolelle 2) = o. 3) kääntyen vas. askel vas:lla eteenp. sv. poikkiasentoon ja samalla hyppäys heittäen oik. säärtä eteenp. 4) kyykkyyn sv. ylös 5) perusasento 6) = o.

Käyntitahdissa, neljästi perätysten alottaen vas. ja samoin oik. jalalla.

VII. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

47. ohjelma.

I. ($^1/_4$ *käännös.*) 1) Vas. varvasasento taaksep. sv. eteenp. 2) sv. ylös 3) vas. jalka oik. viereen nousu varpaille sv. niskaan 4) = o. 5) sv. ylös 6) sv. eteenp. 7) perusasento (varpailta alas) 8) = o.

Jatkuvassa tahdissa, syvään hengittäen.

II. (*Käännös oik.*) 1) Vas. polviasento eteenp. sv. ylös 2) siirtyen eteenp. ja kääntyen vas., oik. polviasento ulosp. taivutus eteenp. sv. oik. jalan sisäpuolelle 3) vartalon ja oik. polven ojennus (haara-asentoon) sv. ylös 4) taivutus taaksep. sv. päälaelle (katso 30. B. kuva) 5) = 3. 6) kääntyen vas. hyppäyksellä perusasento.

Luvun mukaan.

33. B. kuva.
Katso 47. ohjelma IV. 1.

III. (*Sv. keskeltä oik. kädessä.*) 1) Oik. syöksyasento ulkoviistoon vartalon kierto oik. etuviistoon sv. ulos heittoasentoon vas. käsi vastakkaiseen suuntaan pään kierto vas. etuviistoon (32. kuva I.) 2) syöksyasennon vaihto (vas. syöksyasento etuviistoon) vartalon kierto asennon suuntaan oik. käsi ylös sv. käden suuntaisesti vas. käsi alas taaksep. 3) = 1. 4) perusasento vaihtamalla sv. vas. käteen.

Luvun mukaan tai tahdissa siten, että I ja II rivi alottaa vas. III ja IV rivi oik. (sv. vas. kädessä) jalalla. (33. kuva.)

Lepo.

IV. 1) Vas. säärisyöksyasento taaksep. kierto oik. sv. alhaalta oik. ulos (=taaksep.; katso 33. B. kuva) 2) otta-

malla askel vas:lla etuviistoon ja kiertäen vartalo samaan suuntaan oik. säären nosto samalla ulkoviistoon sv. alateitse ylös 3) vaaka-asento vas. jalalla sv. rinnalle (vartalo vas. etuviistosuunnassa) 4) perusasento.

Luvun mukaan.

V. 1) Askel vas:lla etuviistoon sv. rinnalle ja 2) askel oik. sisäviistoon sv. ylös, josta 3) vas. polviasento ulosp. taivutus oik. sv. oik. lonkalle 4) = o. 5) kääntyen oik., vas. säären heitto taaksep. sv. poikkiasentoon 6) askel

I. *II.* *III.* *IV.*

34. kuva.
Katso 48. ohjelma III.

vas:lla eteenp. ja hyppäys heittäen oik. säärtä eteen-ulosp. sekä kääntyen vas. 7) kyykkyyn sv. pystyyn eteenp. vas. käsi yläpuolelle 8) perusasento.

Tahdissa, käyntinopeudella.

VI. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

48. ohjelma.

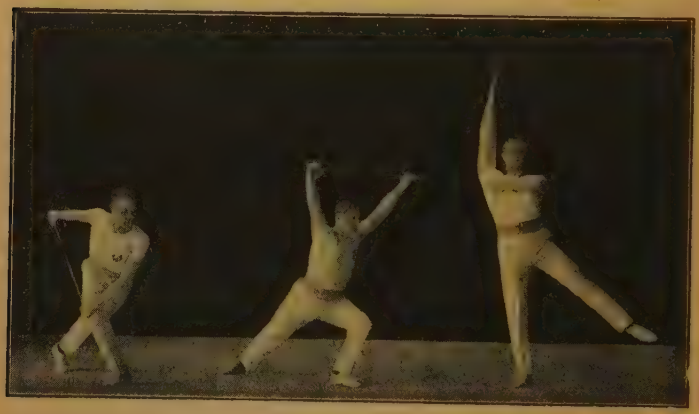
I. 1) Sv. eteenp. 2) sv. ylös 3) vas. käyntiasento ulosp. sv. ylhäältä oik. ulos pään kierto vas. 4) = o. 5) sv. ylös pään kierto eteenp. 6) sv. eteenp. 7) perusasento vasemmalle 8) = o.

Tasaisesti jatkuvassa tahdissa, hengitysharjoituksena.

II. (*Käännös.*) 1) Vas. polviasento etuviistoon sv. ylös taivutus taaksep. 2) polviasennon vaihto taivutus eteenalasp. 3) vartalon voimakas ojennus oik. säären nosto ulkoviistoon sv. vas. ylös 4) sääri taaksep. sv. ylös ja vaakaasento vas. jalalla 5) perusasento.

Luvun mukaan.

III. A. 1) Vas. syöksyasento uiosp. sv. päästä oik. kädessä pitäen ulos pään kierto samaan suuntaan vas. käsi lanteelle 2) perusasennon kautta tehden $^1/_4$ käännöstä



a. *b.* *c.*

35. kuva.
a. — katso 48. ohjelma IV. 1.
b. — katso 48. ohjelma IV. 2.
c. — katso 48. ohjelma IV. 3.

vas. ja siirtäen oik. jalan ulkoviistoon käyntikyykkyyn oik. jalalla sv. ylhäältä vas:lle etuviistoon pään kierto samaan suuntaan 3) tehden $^1/_4$ käännöstä oik. perusasennon kautta = 1. 4) perusasento.

B. 1) = A. 2. 2) = A. 1. 3) = 1. 4) perusasento.

Liikkeet luvun mukaan ja yhtaikaa siten, että I ja IV rivi suorittaa A:n alkamalla ulkopuolisella jalalla II ja III rivi B:n alkaen sisäpuolisella tai ulkopuolisella jalalla (katso 34. kuva) sekä päinvastoin.

Lepo.

IV. 1) Vas. säärisyöksyasento takaviistoon kierto oik. sv. alhaalta oik. ulkoviistoon (vas. käsi oik. polvelle, oik. käsi ulkoviistoon. Katso 35. kuva a.) 2) vas. syöksyasento etuviistoon kierto samaan suuntaan sv. ylös (35. kuva b.) 3) vas. säären nosto ulosp. sv. alateitse oik. ylös (35. kuva c.) 4) perusasento.

Luvun mukaan tai tahdissa.

V. *Kolmessa vaiheessa:* a. b) Askel vas:lla ulosp. ensi vaiheessa sv. rinnalle, toisessa ylös c) vas. varvasasento ulosp. sv. oik. ylös. 1) Taivutus vas. 2) alkuasento 3) ja 4) = 1. 2. Perusasento.

Luvun mukaan.

VI. 1) Vas. käyntiasento ulosp. sv. ylhäältä oik:lle ulos pään kierto vas. 2) = o. 3) kääntyen oik. askel oik:lla eteenp. sv. poikkiasentoon 4) askel vas:lla eteenp. ja hyppäys heittäen oik. säärtä eteen-ulosp. sekä kääntyen vas. 5) kyykkyyn sv. oik. ylös 6) varpaille sv. ylös 7) perusasento 8) = o.

Tahdissa, käyntinopeudella.

VII. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

49. ohjelma.

I. 1) Vas. varvasasento takaviistoon kierto vas. etuviistoon sv. oik. lonkalle 2) = o. 3) perusasento 4) = o.

Tahdissa, syvään hengittäen.

II. 1) Vas. sääriasento ulosp. taivutus vas. sv. pystyyn eteenp. oik. käsi yläpuolelle 2) kääntyen vas. sääriasennon vaihto (oik. säärias. taaksep.) taivutus taaksep. sv. ylös 3) siirtäen vas. jalan oik. viereen (perusasentoon) taivutus eteen-alasp. 4) vas. polviasento eteenp. vartalon ojennus sv. hakkausasentoon (katso 29. kuva I ja IV) 5) asennon vaihto ja käännös oik. (asento = 1:ssä) sv. päästä molemmin käsin pitäen eteenp. 6) perusasento.

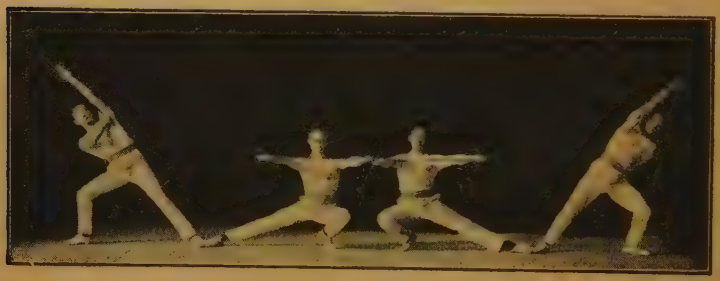
Luvun mukaan.

III. (*Haara-asentoon sv. ylös kahdessa vaiheessa.*)

A. 1) Vas. syöksyasento ulosp. sv. oik. ylös 2) alkuasento 3. ja 4) samoin oik.

B. 1) Kyykkyyn vas. jalalla sv. eteenp. 2) alkuasento 3. ja 4) samoin oik. jalalla.

Liikkeet luvun mukaan yhtaikaa siten, että I ja IV rivi suorittaa A:n alottaen syöksyasennon ulkopuolisella jalalla II ja III rivi suorittaa B:n tehden kyykkyasennon ensin sisäpuolisella jalalla (katso 36. kuva) sekä päinvastoin.



I. *II.* *III.* *VI.*

36. kuva.
Katso 49. ohjelma III.

IV. (1/4 *käännös vas.*) 1) Vas. säären ja sv. nosto eteenp. 2) säären vienti ulosp. sv. ylös, josta yhtämittaa sääri taaksep. vaaka-asento sv. rinnalle 3) perusasento.

Luvun mukaan.

V. 1) Vas. syöksyasento ulosp. sv. rinnalle 2) kierto vas. sv:n työntö ylös 3) = 1. 4) perusasento.

Tahdissa.

VI. 1) Askel vas:lla eteenp. sv. vas. lonkan taakse ja hyppäys kääntyen vas. sekä heittäen oik. säärtä eteenulosp. 2) kyykkyyn sv. alateitse ylhäältä oik:lle ulos pään kierto samaan suuntaan 3) perusasento 4) = o.

Käyntitahdissa, neljästi perätysten alkaen vas. jalalla ja samoin oik.

VII. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

50. ohjelma.

I. 1) Vas. polviasento ulosp. sv. rinnalle 2. 3) varpaille polviasennossa sv. ylös 4. 5) = 1. 6) perusasento.

Tahdissa, hengitysharjoituksena.

II. 1) Vas. säären nosto eteenp. sv. rinnalle 2) säären vienti ulosp. sv. ylös 3) notkistaen oik. polvea vas. sääriasento ulosp. ja taivutus vas. 4) heittäen oik. säärtä ulosp. ja vieden sv. ylhäältä oik:lle ulos perusasento.

Luvun mukaan.

37. kuva.
Katso 50. ohjelma IV. 1.

III. A. 1) Vas. käyntiasento sisäviistoon sv. ylhäältä vas:lle ulos tai ulkoviistoon pään kierto oik. etuviistoon 2) tekemällä täyskäännös oik. perusasennon kautta (käännös vas:n jalan päkeellä siirtäen oik. jalan vas. viereen) vas. syöksyasento ulosp. sv. oik. ylös 3) perusasennon kautta (oikealle) tehden $^1/_4$ käännöstä vas., oik. jalka ulkoviistoon käyntikyykkyyn oik. jalalla sv. ylhäältä vas:lle etuviistoon pään kierto samaan suuntaan 4) tehden $^1/_4$ käännöstä oik. perusasento vas:lle.

B. 1) = A. 1. 2) = A. 3. (täyskäännös ja syöksyasennon asemasta käyntikyykky vas. jalalla tehden $^1/_4$ käännöstä oik.) 3) = A. 2. (oik. syöksyasento) 4) perusasento.

Liikkeet luvun mukaan ja yhtaikaa siten, että I ja IV rivi suorittaa A:n alottaen sisäpuolisella jalalla (I vas., IV oik.), II ja III B:n alottaen ulkopuolisella jalalla (II oik. III vas.).

Lepo.

IV. (*Sv. keskeltä oik. kädessä.*) 1) Vas. sääriasento takaviistoon kierto ja pieni sivutaivutus oik. sv. heittoasentoon ulkoviistoon vas. käsi vastakkaiseen suuntaan pään kierto vas. etuviistoon (katso 37. kuva) 2) vas. syöksyasento etuviistoon kierto samaan suuntaan sv. oik. kädessä ylös vas. käsi alas taaksep. (sv. käden suuntaan; katso 33. kuva I ja II) 3) = 1. 4) perusasento vaihtaen sv. vas. käteen.

Liike luvun mukaan siten, että I ja II rivi alottaa vas. III ja IV rivi oik. jalalla (sv. vas. kädessä).

V. 1) Kääntyen vas., oik. varvasasento taaksep. sv. ylös 2) oik. sääriasento taaksep. taivutus eteen-alasp. 3) vartalon ojennus taivutus taaksep. sv. niskaan 4) kääntyen oik. perusasento vas. jalan kohdalle.

Luvun mukaan tai tahdissa suorittaen taivutuksen ja ojennuksen kahdessa, muut liikeosat yhdessä tahtiosassa.

VI. 1) Varpaille sv. ylös 2) askel vas:lla etuviistoon pään kierto samaan suuntaan sv. ylhäältä oik:lle ulkoviistoon 3) askel oik. sisäviistoon sv. oik. ulkoviistoon sekä hyppäys vas. etuviistoon heittäen vas. säärtä samaan suuntaan 4) kyykkyyn sv. ylhäältä vas:lle etuviistoon pää yhä samaan suuntaan kierrettynä 5) perusasento 6) = o.

Tahdissa, vas. ja oik. jalalla, jonka jälkeen on tehtävä täyskäännös.

VII. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

51. ohjelma.

I. 1) Vas. varvasasento ulosp. kierto vastakkaiseen suuntaan sv. eteenp. 2) sv. ylös 3) kierto eteenp. pieni taivutus taaksep. 4) vartalon ojennus sv. eteen. 5) perusasento 6) = o.

Jatkuvassa tahdissa, syvään hengittäen.

II. A. (*Haara-asentoon sv. ylös pystyyn pitäen kiinni*

sv:n päästä molemmin käsin. Kahdessa vaiheessa: a) vas. jalka ulosp. 2) oik. jalka ulosp. sv. ylös pystyyn). 1) Vas. syöksy-asento ulosp. 2) = alkuasento 3. ja 4) sama oik.

B. (*Alkuasento=A:ssa.*) 1) Vas. polvias. ulosp. taivutus oik. 2) alkuasento 3. ja 4) sama oik.

Liikkeet luvun mukaan ja yhtaikaa siten, että I ja IV rivi suorittaa A:n tehden syöksyasennon ensin ulkopuolisella jalalla (I oik. IV vas.) ja II ja III rivi B:n tehden polviasennon ensin sisäpuolisella jalalla (II vas. III oik.) sekä päinvastoin. (Katso 38. kuva.)

I. *II.* *III.* *IV.*

38. kuva.
Katso 51. ohjelma II.

III. 1) Vas. säärisyöksyasento taaksepäin sv. vas. ylös 2) perusasennon kautta oik. syöksyasento ulosp. sv. vas. ulos pään kierto samaan suuntaan 3) kääntyen vas., oik. säären nosto taaksep. sv. ylös 4) perusasento.

Luvun mukaan.

Lepo.

IV. 1) Vas. säären nosto ulkoviistoon kierto oik. etuviistoon sv. ylös 2) vas. polviasento etuviistoon kierto samaan suuntaan sv. päälaelle 3) siirtäen vas. jalan lähemmäksi oikeata käyntikyykkyyn oik. jalalla sv. ylhäältä vas:lle etuviistoon pään kierto samaan suuntaan 4) perusasento vas:lle.

Luvun mukaan tai tahdissa.

V. *Kahdessa vaiheessa:* a) Vas. jalka-asento taaksep. sv. rinnalle b) kantapäillä käännös vas. sv. ylös. 1) Taivutus eteen-alasp. 2) alkuasento 3 ja 4) = 1. 2. Kahdessa vaiheessa perusasento.

Luvun mukaan tai tahdissa (taivutus ja ojennus).

VI. 1) Vas. sääriasento taaksep. kierto oik. sv. ylhäältä oik:lle ulos katse eteenp. 2) vas. polviasento ulosp. kierto vas. sv. alateitse ylös 3) taivutus taaksep. 4) = 1. sv. alateitse 5) perusasento.

Luvun mukaan.

VII. 1) Vas. polviasento ulkoviistoon pään kierto vastakkaiseen suuntaan sv. oik. lonkan taakse 2) = o. 3) askel vas:lla sisäviistoon sv. vas. ulkoviistoon ja hyppäys heittäen oik. säärtä etuviistoon 4) polvien notkistusasentoon sv. alateitse oik. ylös 5) perusasento 6) = o.

Tahdissa, vas. ja oik. alottaen, täyskäännös ja sama uudelleen.

VIII. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

52. ohjelma.

I. 1) Kierto vas. etuviistoon 2) sv. ylös 3) kierto eteenp. nousu varpaille sv. niskaan 4) sv. ylös 5) perusasento 6) = o.

Tahdissa, jatkuvasti ja syvään hengittämällä.

II. 1) Vas. sääriasento takaviistoon kierto oik. sv. oik. ulos 2) siirtäen vas. jalan ulkoviistoon käyntikyykkyyn vas. jalalla sv. oik. etuviistoon 3) vas. polviasento sisäviistoon kierto samaan suuntaan taivutus taaksep. sv. oik. ylös 4) perusasento.

Luvun mukaan tai tahdissa.

III. 1) Vas. syöksyasento ulkoviistoon kierto oik. etuviistoon sv. oik. lonkan taakse 2) *kolmessa vaiheessa:* a) vas. säären nosto ulkoviistoon kierto kuten 1:ssä sv. poikki-

asentoon b) askel vas:lla sisäviistoon c) oik. syöksyasento etuviistoon sv. oik. ylös katse sv:n suuntaan 3) siirryttyä perusasentoon eteenp. kaksi askelta taaksep.

Luvun mukaan.

Lepo.

IV. 1) Vas. polviasento etuviistoon kierto oik. etuviistoon sv. vas. ylös ja taivutus oik. 2) *kahdessa vaiheessa:* a) vas. säären nosto ulkoviistoon sv. ylös b) laskeutuminen vaaka-asentoon oik. jalalla sv. rinnalle (ruumis kierrettynä kuten 1:ssä kallistuu oik. etuviistoon) 3) perusasento.

Luvun mukaan.

V. 1) Vas. polviasento ulkoviistoon sv. oik. etuviistoon 2) polviasennon vaihto ja käännös vas. (oik. polviasento ulkoviistoon) sv. suoraan ylös 3) taivutus eteenalasp. 4) = 2. 5) = 1. 6) perusasento.

Luvun mukaan tai tahdissa, jolloin 3:s ja 4:s on suoritettava kahdessa, koko liike 8:ssa tahtiosassa.

VI. (*Sv. keskeltä oik. kädessä.*) 1) Vas. syöksyasento ulosp. vas. käsi päälaelle sv. oik. kädessä ulos pään kierto samaan suuntaan 2) = o. 3) kääntyen oik., vas. säären heitto taaksep. sv. ja vas. käsi alas, josta 4) askel vas:lla eteenp. ja hyppäys heittäen oik. säärtä eteen-ulosp. sekä kääntyen vas. 5) kyykkyyn sv. ulos vas. käsi ylös kaareen (vertaa 45. kuvaa) 6) perusasento vaihtaen sv. vas. käteen.

Tahdissa, käyntinopeudella.

VII. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

53. ohjelma.

I. 1) Vas. käyntiasento etuviistoon kierto samaan suuntaan sv. eteenp. 2) sv. ylös 3) oik. jalka vas. viereen kierto eteenp. ja nousu varpaille sv. niskaan 4) = o. 5) sv. ylös 6) sv. eteenp. 7) perusasento (varpailta alas) 8) = o.

Jatkuvassa tahdissa, syvään hengittäen.

II. 1) Vas. sääriasento ulkoviistoon kierto oik. etuviistoon taivutus eteenp. sv. alas oik. jalan sisäpuolelle (katso 16. kuva b.) 2) vartalon voimakas ojennus vas. polviasento sisäviistoon sv. oik. ylös ja taivutus taaksep. (vartalo asennon suuntaan kierrettynä) 3) siirtäen oik. jalan ulkoviistoon käyntikyykkyyn oik. jalalla sv. ylhäältä vas:lle etuviistoon pään kierto samaan suuntaan 4) oik.

a. *b.*

39. kuva.
a. — katso 53. ohjelma V. 1.
b. — katso 53. ohjelma V. 2.

polviasento sisäviistoon sv. suoraan vas. olan taakse 5) perusasento.

Luvun mukaan tai tahdissa.

III. *Kolmessa vaiheessa:* a) Kääntyen vas. askel vas:lla eteenp. b) askel oik:lla eteenp. sv. ylös ja c) vas. syöksyasento eteenp. sv. oik. ylös. *Kolmessa vaiheessa:* a) Kääntyen kantapäillä oik., oik. polviasento ulosp. sv. suoraan ylös ja b) heittäen oik. säärtä ulosp. sekä vieden sv. rinnalle c) perusasentoon.

Komennon mukaan.

Lepo.

IV. 1) Vas. varvasvaaka-asento taaksep. sv. ylös 2) sv. poikittain eteen vas. sääri sv:n yli eteenp. 3) vas. syöksyasento ulosp. sv. oik. kädessä päästä ulos vas. käsi vastakkaiseen suuntaan pään kierto oik. ulos (sääri viedään edestä suoraan ulos, jolloin vas. käsi irtaantuu sv:sta 4) syöksyasennon vaihto (oik. syöksyasento ulosp.) sv. vienti alateitse vas. ulos (tai ylös) 5) = 1 (sv. alateitse) 6) perusasento.

Luvun mukaan.

V. 1) Vas. polviasento ulosp. sv. päästä oik. kädessä pitäen ulos vas. käsi lanteelle pään kierto oik. ulos (39. kuva a.) 2) polviasennon vaihto sv. ylös pystysuoraan pään kierto eteenp. ja taivutus vas:lle (39. kuva b.) 3) = 1. 4) perusasento.

Luvun mukaan tai tahdissa.

VI. 1) Askel vas:lla sisäviistoon sv. vas. ulkoviistoon pään kierto oik. etuviistoon ja hyppäys heittäen oik. säärtä etuviistoon 2) kyykkyyn sv. alateitse oik. ylös 3) nousu varpaille sv. ylös 4) oik. syöksyasento ulosp. sv. rinnalle 5) = o. 6) perusasento oik:lle.

Tahdissa, käytinopeudella siten, että I ja III rivi alottaa askeleen oik. II ja IV rivi vas. jalalla.

VII. Juoksu- ja hyppyharjoituksia.

54. ohjelma.

I. 1) Sv. eteenp. 2) vas. käyntiasento sisäviistoon sv. ylhäältä vas:lle ulkoviistoon pään kierto oik. etuviistoon 3) pään kierto eteenp. sv. eteenp. 4) perusasento eteenp.

Tahdissa, jatkuvasti ja syvään hengittäen.

II. 1) Vas. säärisyöksyasento takaviistoon kierto vas. etuviistoon sv. vas. ylös 2) taivutus taaksep. 3) perusasennon kautta = 1. oikealla jalalla 4) taivutus taaksep. 5) perusasento.

Luvun mukaan.

III. A. (*Hyppäämällä leveään haara-asentoon sv. molemmin käsin päästä pitäen ylös pystyyn.*) 1) Vas. syöksyasento ulosp. sv. oik. kädessä ulos vas. käsi vastakkaiseen suuntaan (tai lanteelle) pään kierto oik. ulos (tai voi pitää sv:n ylhäällä pystyssä, kuten alkuasennossa) 2) alkuasento 3. ja 4) sama oik. jalalla.

B. (Alkuasento = A.) 1) Vas. polven notkistus kyykkyyn sv. eteenp. 2) alkuasento 3) ja 4) sama oik. jalalla.

Liikkeet luvun mukaan ja yhtaikaa siten, että I ja IV rivi suorittaa A:n alkaen syöksyasennolla ulosp., II ja III rivi B:n teh-

I. *II.* *III.* *IV.*

40. kuva.
Katso 54. ohjelma III.

den ensin kyykkyasennon sisäpuolisella jalalla, sekä päinvastoin (katso 40. kuva).

Lepo.

IV. (*Käännös oik.*) 1) Vas. polviasento ulosp. sv. ylös 2) taivutus eteen-alasp. 3) vartalon voimakas ojennus ja samalla vas. sään nosto taaksep. 4) vaaka-asento oik. jalalla sv. niskaan 5) = 3. 6) perusasennon kautta täyskäännös.

Luvun mukaan.

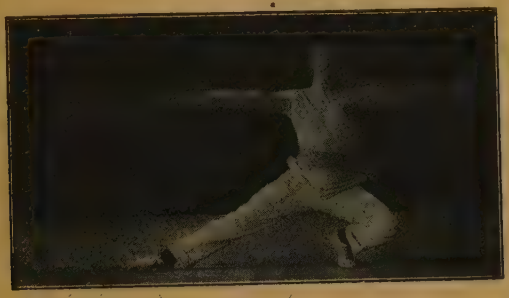
V. 1) Vas. polviasento sisäviistoon kierto vas. sv. vas:lle ulkoviistoon 2) kierto eteenp. sv:n vienti alateitse oik. ylös taivutus vas. 3) siirtyen oik:lle, oik. syöksyasento

ulosp. sv. alateitse vas. ulos pään kierto samaan suuntaan 4) perusasento.

Luvun mukaan tai tahdissa.

VI. 1) Tehden $^1/_4$ käännöstä oik., vas. jalka ulkoviistoon ja käyntikyykkyyn vas. jalalla sv. ylhäältä oik:lle etuviistoon 2) = o. 3) tehden $^1/_4$ käännöstä oik. perusasennon kautta oik. jalan kohdalle (on siis tehty *käännös oik.* perusasennosta liikkeen alussa) 4) askel oik:lla eteenp. ja hyppäys heittäen vas. säärtä eteenp. 5) kyykkyyn sv. ylös 6) perusasento.

Käyntitahdissa, neljästi perätysten alottaen vas. jalalla ja samoin oik. jalalla.



41. kuva.
Alkuasentona haara-asento sv. ylhäällä pystyssä, josta vas. polven notkistus kyykkyyn kädet ulos sv. päästä oik. kädessä pitäen. Katso 55. ohjelma III. 1.

VII. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

55. ohjelma.

I. 1) Vas. varvasasento eteenp. sv. rinnalle 2) kääntyen oik. (oik. jalan kantapäällä) vas. varvasasento ulosp. sv. ylös 3) = 1. 4) perusasento.

Tahdissa, jatkuvasti, syvään hengittäen.

II. (*Sv. keskeltä oik. kädessä.*) 1) Vas. polviasento ulkoviistoon sv. oik. etuviistoon vas. käsi ulkoviistoon

ylös kaareen (katso 51. kuva a.) 2) asennon vaihto kierto oik., oik. käsi ulos (sv. käden suuntaiseksi) vas. käsi päälaelle 3) = 1. 4) perusasento vaihtamalla sv. vas. käteen.

Luvun mukaan tai tahdissa.

III. (*Haara-asentoon sv. ylös pystyyn, kahdessa vaiheessa. Katso 51. ohjelma II.*) 1) Vas. polven notkistus kyykkyyn sv. oik. kädessä ulos vas. käsi ulos (41. kuva) 2) alkuasento 3. ja 4) sama oik. jalalla.

Luvun mukaan.

42. kuva.
Oik. syöksyasento taaksep. sv. eteenp. Katso 55. ohjelma V. B. 3.

Lepo.

IV. 1) Vas. polviasento ulkoviistoon sv. päälaelle 2) *kahdessa vaiheessa:* a) vas. säären nosto ulkoviistoon sv. ylhäältä vas:lle ulkoviistoon (nopeasti) b) vaakaasento oik. jalalla sv. oik. olan taakse (hitaasti, vartalo oik. etuviistoon kallistuneena) 3) perusasento.

Luvun mukaan.

V. A. 1) Varpaille sv. ylös 2) vas. syöksyasento ulosp. sv. oik. ylös 3) perusasennon kautta viemällä sv. oik. ulos, oik. syöksyasento ulosp. sv. alateitse päästä vas. kädessä pidettynä ulos oik. käsi lanteelle pään kierto vas. 4) sv. alateitse oik. ylös ja taivutus vas. 5) asennon vaihto (vas. polviasento ulosp.) sv. alateitse vas. ylös ja taivutus oik. 6) perusasento vas:lle.

B. 1) Kääntyen vas., oik. varvasasento taaksep. sv. ylös 2) vas. syöksyasento eteenp. sv. rinnalle 3) perusasennon kautta oik. syöksyasento taaksep. sv. eteenp. (42. kuva) 4) polven ojennus (etuhaara-asentoon) sv. ylös

ja taivutus eteen-alasp. 5) vartalon ojennus vas. polven notkistus polviasentoon taivutus taaksep. sv. niskaan 6) perusasento vas. jalan kohdalle kääntyen oik.

Molemmat liikkeet luvun mukaan ja yhtaikaa siten, että I ja IV rivi suorittaa A:n tehden syöksyasennon ensin ulospäin (I oik. IV vas. jalalla) II ja III rivi B:n kääntyen ensin ulosp. (II oik. III vas.) sekä päinvastoin.

VI. 1) Siirtäen vas. jalan ulkoviistoon käyntikyykkyyn vas. jalalla sv. ylhäältä oik:lle etuviistoon pään kierto samaan suuntaan 2) = o. 3) askel vas:lla sisäviistoon sv. vas. ulkoviistoon sekä hyppäys oik. etuviistoon heittäen oik. säärtä samaan suuntaan 4) polvien notkistusasentoon sv. vienti alateitse oik. ylös 5) perusasento 6) = o.

Tahdissa, vas ja oik. alottaen, täyskäännös ja sama.

VII. 1) Vas. varvasasento takaviistoon sv. ylhäältä oik:lle ulkoviistoon pään kierto vas. etuviistoon 2) sv. vas. olan taakse 3) = 1. 4) perusasento.

Tahdissa, jatkuvasti ja syvään hengittäen.

56. ohjelma.

Piirissä.

I. (*Sisäänpäin kääntyneinä.*) 1) Sv. eteenp. 2) sv. ylös 3) nousu varpaille kierto vas. ulosp. (tai vas. etuviistoon) 4) = o. 5) kierto eteenp. 6) sv. eteenp. 7) perusasento (varpailta alas) 8) = o.

Tahdissa, jatkuvasti ja syvään hengittäen.

II. (*Peräkkäin; I:set askel vas:lle II:set askel oik:lle.*) 1) Kääntyen vas., oik. varvasasento taaksep. sv. ylös, josta toisessa vaiheessa vas. syöksyasento eteenp. sv. rinnalle 2) taivutus taaksep. sv. ylös 3) polvennotkistuksen vaihto ja kääntyen oik. (oik. polviasento ulosp.) sv. suoraan oik. ylös taivutus vas. 4) perusasento vasemmalle.

Liike luvun mukaan siten, että I:set tekevät ensin käännöksen sisäänp. II:set käännöksen ulosp.

III. (*Sisäänpäin kääntyneinä, josta* $^1/_4$ *käännös vas.*) 1) Vas. jalka ulkoviistoon ja käyntikyykkyyn vas. jalalla sv. ylhäältä oik. etuviistoon pään kierto samaan suuntaan (=sisäänpäin) 2) polvien ojennus kierto oik. etuviistoon sv. ylös 3) taivutus eteen-alasp. 4) = 2. 5) = 1. 6) perusasennon kautta käännös oik. ja sama oik. jalalla.

Luvun mukaan.

Lepo.

IV. (*Peräkkäin.*) 1) Vas. syöksyasento ulosp. sv. päästä oik. kädessä ulos pään kierto samaan suuntaan vas. käsi ulos vastakkaiseen suuntaan 2) kääntyen oik. polvennotkistuksen vaihto (oik. polviasento eteenp.) sv. hakkausasentoon 3) siirtyen eteenp. vas. polviasento eteenp. pitäen sv. hakkausasennossa 4) siirtyen eteenp. ja kääntyen vas., oik. syöksyasento ulosp. sv. alateitse päästä vas:ssa kädessä pitäen ulos pään kierto samaan suuntaan oik. käsi vastakkaiseen suuntaan 5) kyykkyyn oik. jalalla (vartalo pystysuoraan kädet ulos. Katso 41. kuva) 6) polven ojennus kädet ylös ja sv. ylös pystyyn (molemmin käsin kiinni tarttuen) 7) hyppäys perusasentoon kääntyen vas.

Luvun mukaan.

V. (*Sisäänpäin kääntyneinä; sv. seläntakana kyynärkoukussa.*) 1. 2. 3. 4) Pitäen vas. säärtä eteenp. nostettuna neljä hyppäystä oik. jalalla 5. 6. 7. 8) kääntyen oik. (samalla kuin vas. jalka viedään alas) juoksua paikalla heittäen säärtä ulosp. (oik. vas. oik. vas. sääri), tämän jälestä 1. 2. 3. 4) kääntyen oik. (samalla kuin vas. jalka viedään alas) neljä hyppäystä vas. jalalla pitäen oik. säärtä eteenp. nostettuna sitten 5. 6. 7. 8) kääntyen vas. juoksua heittäen säärtä ulosp. j. n. e.

Tahdissa.

VI. Käyntiharjoituksia.

57. ohjelma.

I. 1) Sv. eteenp. 2) sv. ylös 3) vas. varvasasento ulosp. pään kierto oik. sv. ylhäältä vas. ulos 4) = o. 5) sv. ylös pään kierto eteenp. 6) sv. eteenp. 7) perusasento (vas. jalka takaisin) 8) = o.

Jatkuvassa tahdissa, syvään hengittäen.

II. (*Haara-asentoon sv. ylös, kahdessa vaiheessa. Kierto vas.*) 1) Taivutus eteen-alasp. taivutettuna ollen vartalon vienti kiertoasentoon oik:lle ja ojennus vastaavaan asentoon oik. (kiertopyöritys) 2) = alkuasento (kiertopyörityksellä).

Luvun mukaan tai tahdissa, ei liian nopeasti.

43. kuva.
Katso 57. ohjelma III. 2.

III. 1) Vas. sääri-syöksyasento ulkoviistoon sv. oik. ylös 2) siirtyen oik. etuviistoon vas. syöksyasento sisäviistoon kierto vas. etuviistoon sv. alateitse vas. kädessä päästä pitäen ulos (vas:lle ulkoviistoon) oik. käsi ulos pään kierto sv:n suuntaan (katso 43. kuva) 3) siirtyen eteenp. oik. syöksyasento etuviistoon kierto samaan suuntaan sv. alateitse oik. ylös 4) perusasento eteenp., jonka jälkeen kaksi askelta taaksep.

Luvun mukaan.

Lepo.

IV. *Kolmessa vaiheessa:* a. b) Kääntyen vas. kaksi askelta eteenp. c) kolmannella askeleella vas. polviasento

eteenp. sv. ylös ja taivutus taaksep. 1) Vaaka-asento vas. jalalla 2) kääntyen oik. perusasento.

Luvun mukaan.

V. (*Sv. keskeltä oik. kädessä.*) 1) Vas. säärisyöksyasento ulosp. sv. ulos heittoasentoon vas. käden vienti ja pään kierto ulos vastakkaiseen suuntaan (katso esim. 25. kuva a.) 2) vartalo pystysuoraan pään kierto eteenp. sv. ylös ja taivutus vas. (hitaasti) 3) = 1. (nopeasti) 4) perusasento vaihtaen sv. vas. käteen.

Luvun mukaan tai tahdissa siten, että 1:en, 3:nteen ja 4:nteen lisätään taukotahti ja 2. liike suoritetaan kahdessa tahtiosassa.

VI. (*Käännös.*) 1) Vas. käyntiasento etuviistoon pään kierto samaan suuntaan sv. ylhäältä oikealle ulkoviistoon 2) = o. 3) siirtämällä oik. jalan kauvemmaksi ulkoviistoon käyntikyykkyyn oik. jalalla sv. suoraan ylhäältä vas:lle etuviistoon 4) = o. 5) askel oik. jalalla eteenp. sv. poikkiasentoon ja hyppäys vas. säärtä eteenp. heittäen 6) kyykkyyn sv. eteenp. 7) perusasento 8) = o. Sama oik. alottaen, jonka jälkeen täyskäännös.

Tahdissa, käyntinopeudella.

VII. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

58. ohjelma.

I. 1) Sv. eteenp. 2) sv. ylös 3) vas. varvasasento ulkoviistoon sv. ylhäältä vas. ulkoviistoon pään kierto oik. etuviistoon 4) sv. oik. olan taakse pään kierto kuten 3:nnessa 5) = 3. 6) sv. ylös 7) sv. eteenp. 8) perusasento (vas. jalka takaisin).

Tahdissa, sauva liikkuu jatkuvasti, syvä hengitys.

II. 1) Vas. polviasento eteenp. sv. ylös taivutus taaksep. 2) pitäen vas. jalan paikallaan oik. syöksyasento ulosp. sv. suoraan (tai oikealta alateitse) vas. kädessä päästä

pitäen ulos pään kierto samaan suuntaan oik. käsi ulos vastakkaiseen suuntaan 3) polvennotkistuksen vaihto (vas. polviasento ulosp.) sv. ylös pystyyn (oik. kädellä tartutaan myös sv:n päähän) ja taivutus oik. 4) = 2. 5) perusasento.

Luvun mukaan.

III. 1) Vas. säärisyöksyasento taaksep. kierto oik. sv. alhaalta oik:lle ulos (katso 33. B. kuva) 2) askel vas:lla etuviistoon ja samalla oik. sään nosto ulkoviistoon sv. alateitse ylhäältä oik:lle ulkoviistoon pään kierto vas. etuviistoon 3) kierto vas. etuviistoon sv. ylös ja vaaka-asento vas. jalalla sv. niskaan 4) perusasento.

Luvun mukaan.

Lepo.

IV. 1) Nousu varpaille sv. ylös 2) kierto vas. etuviistoon ja vas. syöksyasento etuviistoon sv. rinnalle 3) käännös kantapäillä oik. vartalo pystysuoraan sv. ylös. (vas. polviasento ulkoviistoon) ja siitä toisessa vaiheessa taivutus eteen-alasp. 4) vartalon voimakas ojennus vas. sään nosto ulkoviistoon (sv. ylhäällä), josta toisessa vaiheessa vas. syöksyasento eteenp. sv. oik. ylös 5) siirtyen eteenp. ja kääntyen vas., oik. jalan vienti vas. ohitse varvasasentoon ulosp. sv. alateitse vas. ylös 6) perusasento.

Luvun mukaan.

V. (*Käännös oik.*) 1) Tehden $^1/_4$ käännöstä oik. ja siirtäen vas. jalan ulkoviistoon käyntikyykkyyn vas. jalalla sv. ylhäältä oik:lle etuviistoon 2) = o. 3) tehden $^1/_4$ käännöstä oik. askel vas:lla eteenp. ja hyppäys heittäen oik. säärtä eteenp. 4) kyykkyyn sv. eteenp. 5) perusasento 6) = o. Sama oik. ja täyskäännös.

Tahdissa, käyntinopeudella.

VI. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

59. ohjelma.

I. 1) Vas. käyntiasento sisäviistoon sv. ylhäältä vas:lle ulos 2) oik. jalka vas. viereen nousu varpaille sv. ylös 3) = o. 4) sv. eteenp. 5) perusasento 6) = o.

Jatkuvassa tahdissa, syvään hengittäen.

II. 1) Vas. polviasento ulosp. sv. oik. lonkalle 2) kääntyen oik. ja heittäen vas. säärtä taaksep. sv. ylös, toisessa vaiheessa vas. syöksyasento eteenp. sv. vas. lonkalle 3) siirtyen eteenp. oik. polviasento eteenp. sv. ylös taivutus taaksep. 4) kääntyen vas. perusasentoon oik. jalan kohdalle.

Luvun mukaan siten, että I ja III alottavat vas. II ja IV oik. tai I ja II vas., III ja IV oik. jalalla.

III. (*Kahdessa vaiheessa haara-asentoon sv. ylös pystyyn; katso 51. ohjelma II. A.*) 1) Vas. syöksyasento ulosp. sv. päästä oik. kädessä pitäen ulos pään kierto samaan suuntaan vas. käsi ulos vastakkaiseen suuntaan 2) kyykkyyn vas. jalalla vas. käsi ylös kaareen pään kierto kuten 1:ssä (syöksyasennossa ojennetaan ensin vartalo pystysuoraan ja viedään kädet vaakasuoraan, josta kyykkyyn. Vertaa 41. kuvaa) 3) = 1. 4) alkuasento.

Luvun mukaan.

Lepo.

IV. 1) Kierto oik. etuviistoon ja vas. varvasvaakaasento ulkoviistoon sv. ylös 2) vas. säären nosto sisäviistoon sv. alateitse ylhäältä vas:lle ulkoviistoon (23. kuva) 3) vas. syöksyasento ulosp. sv. alateitse oik. ulos pään kierto oik. 4) taivutus oik. pään kierto eteenp. sv. ylös 5) perusasento.

Luvun mukaan tai tahdissa suorittamalla taivutuksen kahdessa tahtiosassa ja lisäämällä muihin liikeosiin taukotahdin.

V. (*Käännös oik.*) 1) Vas. sääriasento taaksep. taivutus eteenp. sv. oik. jalan sisäpuolelle 2) vartalon ojennus ja vas. polviasento eteenp. kierto vas. sv. ylhäältä vas:lle

ulos (tai vas. ulos) 3) vas. varvasvaaka-asento (tai säärisyöksyasento) taaksep. sv. alateitse oik. ylös 4) perusasennon kautta täyskäännös.

Luvun mukaan.

VI. 1) Askel vas:lla sisäviistoon, hyppäys heittäen oik. säärtä etuviistoon-ulosp. ja kääntyen vas. 2) kyykkyyn sv. pystyyn eteenp. vas. käsi yläpuolelle 3) perusasento 4) = o.

Tahdissa, neljästi perätysten alottaen vas. jalalla ja samoin oik.

VII. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

60. ohjelma.

I. Vas. varvasasento ulkoviistoon kierto oik. etuviistoon sv. eteenp. 2) sv. ylös 3) vas. jalka takaisin kierto kierto eteenp. ja nousu varpaille 4) = 0. 5) sv. eteenp. 6) perusasento 7. 8)=o.

Jatkuvassa tahdissa, syvään hengittäen.

II. A. *Syöksyasentoon eteenp. sv. rinnalle, kolmessa vaiheessa:* a) Vas. jalka ulosp. sv. rinnalle b) oik. jalka ulosp. sv. ylös c) kääntyen kantapäillä vas., vas. syöksyasento eteenp. sv. rinnalle. 1) Taivutus taaksep. sv. ylös 2) alkuasento 3) sv. ylös 4) taivutus eteen-alasp. 5)=3. 6) perusasento.

B. *Alkuasento = A:ssa, paitsi että sv. viedään ylös:* a) sv. ylös b) sv. rinnalle c) sv. ylös. 1) Taivutus eteen-alasp. 2) alkuasento 3) sv. rinnalle 4) taivutus taaksep. sv. ylös 5)=3. 6) perusasento.

Liikkeet luvun mukaan ja yhtaikaa siten, että I ja IV rivi suorittaa A:n kääntyen ensin ulosp. (I oik. IV vas.) II ja III rivi B:n kääntyen ensin sisäänp. (II vas. III oik.). Perusasentoon suoriudutaan tahdissa kolmessa vaiheessa, kuten alkuasentoihinkin.

III. 1) Vas. syöksyasento ulkoviistoon kierto vas. etuviistoon sv. päästä oik. kädessä pitäen ulos (etuviistoon) pään kierto samaan suuntaan vas. käsi ulos vastakkaiseen

suuntaan 2) kierto oikealle (90°) 3) = 1. 4) siirtäen vas. jalan lähemmäksi oikeata käyntikyykkyyn vas. jalalla sv:n vienti ala-yläteitse ylhäältä oik:lle etuviistoon pään kierto samaan suuntaan 5) perusasento.

Luvun mukaan.

Lepo.

IV. 1) Vas. polviasento eteenp. sv. ylös 2) kääntyen oik., vas. säären nosto ulosp. sv. alateitse oik. ylös 3) sääri taaksep. sv. ylös ja vaaka-asento oik. jalalla 4) kääntyen vas. perusasento.

Luvun mukaan tai tahdissa suorittaen 3. liikkeen kahdessa tahtiosassa ja lisäten muihin liikkeisiin taukotahdin.

V. 1) Vas. polviasento ulosp. sv. oik. ulos 2) vas. käyntiasento sisäviistoon pään kierto samaan suuntaan sv. ylhäältä vas:lle ulkoviistoon 3) *kolmessa vaiheessa:* a) täyskäännös oik., oik. syöksyasento etuviistoon sv. oik. ylös katse ylös sv:n suuntaan b) perusasento oik. jalan kohdalle c) oik. polviasento ulosp. taivutus vas. sv. oik. ylös 4) oik. käyntiasento sisäviistoon pään kierto samaan suuntaan sv. suoraan ylhäältä oik:lle ulkoviistoon 5) *kahdessa vaiheessa:* a) täyskäännös vas. ja vas. syöksyasento etuviistoon sv. vas. ylös katse ylös sv:n suuntaan b) perusasento vas. jalan kohdalle.

Luvun mukaan.

VI. 1) Askel vas:lla sisäviistoon 2) kääntyen oik. askel oik. eteenp. 3) siirtyen eteenp. tasaponnistuksella jännehyppäys ylös (hajottamalla sääret) sv. rinnalle 4) kyykkyyn sv. eteenp. 5) perusasento 6) = o.

Tahdissa, neljästi perätysten alkaen vas. jalalla ja samoin oik.

VII. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

61. ohjelma.

I. 1) Sv. eteenp. 2) vas. käyntiasento etuviistoon sv. ylhäältä oik:lle ulkoviistoon pään kierto vas. etuviistoon

(oik. käsi ei nouse asentoon mennessä vaakasuoraa ylemmäksi) 3. 4) = o. 5) sv. eteenp. 6) perusasento eteenp. 7. 8)=o.

Tahdissa, jatkuvasti ja syvään hengittämällä.

II. (1/4 *käännös oik.*) 1) Vas. syöksyasento ulosp. sv. eteenp. pystyyn oik. käsi yläpuolelle, sv. ruumiin suuntaisesti 2) vas. säären nosto ulosp. sv. ylös, josta toisessa vaiheessa vas. varvasvaaka-asento taaksep. sv. vas. ylös 3) vas. varvasasento taaksep. taivutus taaksep. 4) perusasennon kautta käännös vas. Samoin oik. jalalla alottaen.

Luvun mukaan.

III. 1) Vas. sääriasento takaviistoon kierto vas. etuviistoon taivutus eteenp. sv. alas 2) vartalon ojennus kierto oik. sv. ylhäältä oik:lle ulkoviistoon 3) vas. jalka oik. viereen ja kyykkyyn sv. eteenp. 4) perusasento.

Luvun mukaan tai tahdissa.

Lepo.

IV. 1) Nousu varpaille sv. ylös 2) vas. syöksyasento ulkoviistoon kierto vas. etuviistoon sv. päästä oik. kädessä pitäen ulos (etuviistoon) pään kierto samaan suuntaan vas. käsi ulos vastakkaiseen suuntaan (44. kuva a.) 3) vas. säären nosto ulkoviistoon sv. alateitse ylhäältä vas:lle ulkoviistoon pään kierto kuten 2:ssa 4) kierto oik. etuviistoon sv. ylös ja vaaka-asento oik. jalalla 5) perusasento.

Luvun mukaan.

V. (*Sv. keskeltä oik. kädessä.*) 1) Oik. polviasento ulosp. taivutus vas. sv. etutietä ylös vas. käsi lanteelle 2) polviasennon vaihto sv. ulos (pystysuoraan) pään kierto oik. vas. käsi ylös kaareen 3) perusasento oikealle vaihtamalla sv. vas. käteen.

Luvun mukaan tai tahdissa.

VI. (*Käännös vas. sv. keskeltä oik. kädessä.*) 1) Vas. sääriasento taaksep. kierto ja pieni taivutus oik. sv. heittoasentoon oik. ulos-taaksep. (viistoon alas) vas. käsi vastak-

kaiseen suuntaan eteenp. (katso 55. kuva b.) 2) siirtyen eteenp. vas. polviasento eteenp. sv. tähtäysasentoon 3)=1. 4) perusasento vaihtamalla sv. vas. käteen. Täyskäännös ja sama oik.

Luvun mukaan.

VII. (*Harvassa peräkkäispiirissä, sv. rinnalla.*) Hyppyaskeleita eteenp. s. o. joka askeleella voimakas hyppäys eteen-ylösp.

Harvassa tahdissa, joustavasti.

VIII. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

62. ohjelma.

I. (*Käännös.*) 1) Sv. eteenp. 2) sv. ylös 3) vas. varvasasento taaksep. pieni taivutus taaksep. 4) =o. 5) sv. eteenp. 6) perusasento 7. 8)=o.

Tahdissa, jatkuvasti ja syvään hengittäen.

II. 1) Vas. sääriasento ulkoviistoon kierto oik. etuviistoon sv. oik. ylös 2) kiertoasennossa taivutus eteenp. sv. oik. jalan sisäpuolelle (16. kuva b.) 3) vartalon ojennus sv. ylhäältä vas:lle ulkoviistoon pään kierto oik. etuviistoon 4) perusasento.

Luvun mukaan tai tahdissa.

III. 1) Vas. polviasento ulkoviistoon sv. ylhäältä oik:lle etuviistoon pään kierto samaan suuntaan 2) vas. syöksyasento sisäviistoon kierto oik. etuviistoon sv:n vienti vasemmalta alateitse oik. ylös (sv:n liike alkaa ensin) 3) siirtyen oik. etuviistoon oik. syöksyasento etuviistoon kierto vas. etuviistoon sv. alateitse vas:lle ulos (ulkoviistoon) pään kierto samaan suuntaan 4) perusasento (vas:lle).

Luvun mukaan.

Lepo.

IV. 1) Vas. polviasento ulosp. sv. vas. ylös taivutus oik. 2) kääntyen oik., vas. säären heitto taaksep. sv. heitto

alateitse ylös, josta toisessa vaiheessa vas. syöksyasento eteenp. sv. rinnalle 3) taivutus taaksep. sv. ylös 4) vaakaasento vas. jalalla 5) kääntyen vas., vas. jalalla, oik. säären heitto vas. ohitse varvas-asentoon ulosp. sv. alateitse vas. ylös 6) perusasento.

Luvun mukaan.

V. 1) Vas. syöksyasento ulkoviistoon kierto vas. etuviistoon sv. päästä oik. kädessä pitäen ulos (etuviistoon) pään kierto samaan suuntaan vas. käsi ulos vastakkaiseen

a. *b.*

44. kuva.
a. — katso 62. ohjelma V. 1. ja 61. ohjelma IV. 1.
b. — katso 62. ohjelma V. 2. Asento sivulta katsottuna.

suuntaan (44. kuva a.) 2) polvennotkistusta vaihtaen, oik. polviasento etuviistoon kierto oik. (sv. ja kädet vaakasuoraan ja niiden suunta suoraan edestä taaksep. Katso 44. kuva b.) 3)=1. 4) perusasento.

Luvun mukaan tai harvahkossa tahdissa.

VI. (*Sv. rinnalle.*) 1. 2. 3) Kolme hyppäystä vas:lla jalalla heiluttaen samalla oik. säärtä eteenp., taaksep. ja eteenp. 4) vaihtohyppäys oik:lle jalalle heilauttaen vas. säärtä taaksep. 5. 6. 7. 8)=1. 2. 3. 4. päinvastoin.

Tahdissa.

VII. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

63. ohjelma.

I. 1) Sv. eteenp. 2) vas. käyntiasento eteenp. sv. ylös 3) käyntiasennossa nousu varpaille sv. niskaan 4)=o. 5)=2. 6) sv. eteenp. 7) perusasento eteenp. 8)=o.

Tahdissa, jatkuvasti ja syvään hengittäen.

II. 1) Vas. sääriasento takaviistoon kierto oik. sv. oik. ulos pään kierto vas. etuviistoon 2) vas. polviasento etuviistoon kierto vas. etuviistoon sv. alateitse ylös 3) polven

a. *b.*

45. kuva.

a. — katso 63. ohjelma III. 1.

b. — katso 72. ohjelma III. 2. Kuvassa vas. jalka on liian etäällä oikeasta.

ojennus taivutus eteen-alasp. (vas. etuviistoon) 4)=2. 5) perusasento.

Luvun mukaan tai tahdissa suorittamalla sekä taivutuksen että ojennuksen kahdessa tahtiosassa ja lisäämällä muihin liikkeisiin taukotahdin.

III. 1) Vas. jalka ulkoviistoon käyntikyykkyyn vas. jalalla kierto oik. etuviistoon sv. puolustusasentoon (eteen-ylösp.; katso 45. kuva a.) 2) polvien ojennus ja vas. sään nosto ulkoviistoon sv:n vienti ylös (nopeasti), josta toisessa vaiheessa vaaka-asento oik. jalalla (hitaasti) 3) vartalo pystysuoraan vas. sääri ulkoviistoon nostettuna (vartalo edelleen oik. etuviistoon kierrettynä) 4) perusasento.

Luvun mukaan.

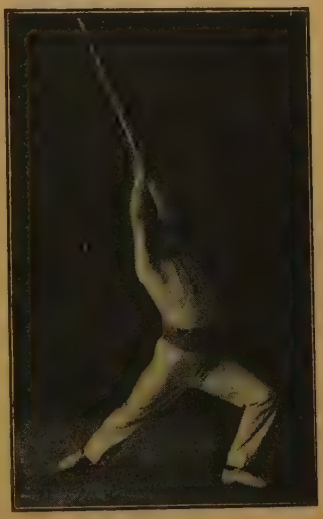
Lepo.

IV. 1) Askel vas:lla sisäviistoon sv. vas. ulos, josta toisessa vaiheessa siirtyen oikealle, oik. polviasento ulosp. taivutus vas. sv. oik. ylös 2) polviasennon vaihto taivutus oik. sv. ylös 3) perusasento oik:lle.

Luvun mukaan.

V. 1) Vas. syöksyasento etuviistoon kierto samaan suuntaan sv. päästä molemmin käsin pitäen ylös pystyyn 2) taivutus taaksep. (oik. ulkoviistoon. Katso 46. kuva) 3) = 1. 4) perusasento.

Luvun mukaan tai tahdissa suorittamalla 2:n ja 3:nnen liikkeen kahdessa tahtiosassa ja lisäämällä 1:en ja 4:nteen liikkeeseen taukotahdin.



46. kuva.
Vas. syöksyasento etuviistoon kierto samaan suuntaan sv. päästä molemmin käsin pitäen ylös pystyyn, josta taivutus taaksepäin.
Katso 63. ohjelma V. 2.

VI. 1) Vas. polviasento sisäviistoon pään kierto samaan suuntaan sv. vas. lonkan taakse 2) täyskääntyen (kantapäillä) oik., oik. syöksyasento etuviistoon sv. alateitse oik. ylös katse sv:n suuntaan 3) siirtyen oik. jalan kohdalle ja kääntyen vas. perusasennon kautta oik. syöksyasento eteenp. sv. ylös 4) *kahdessa vaiheessa:* a) kääntyen kantapäillä vas. ja samalla heittäen oik. säärtä ulosp. sekä sv. alateitse vas. ylös b) peusasento.

Luvun mukaan.

VII. (*Haara-asento sv. rinnalle.*) Jännehyppäyksiä ylös viemällä jalat suorina ristiin ilmassa ja tulemalla takaisin alkuasentoon; vuoroin vas. vuoroin oik. jalka etupuolelle.

Harvassa tahdissa, kimmoisasti.

VIII. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

64. ohjelma.

I. 1) Askel vas:lla sisäviistoon sv. eteenp. 2) askel oik:lla etuviistoon sv. ylhäältä vas:lle ulkoviistoon pään kierto oik. etuviistoon 3) vas. jalka oik. viereen nousu varpaille sv. oik. olan taakse pää kuten 2:ssa 4) = o. 5) sv. ylhäältä vas:lle ulkoviistoon 6) pään kierto eteenp. sv. eteenp. 7) perusasento 8) = o.

Käyntitahdissa, jatkuvasti ja syvään hengittäen.

II. 1) Vas. polviasento ulosp. sv. pystyyn eteenp. vas. käsi yläpuolelle 2) polviasennon vaihto kierto oik. sv. ylös ja taivutus taaksep. 3) = 1. 4) täyskääntyen oik. perusasento oik. jalan kohdalle.

Luvun mukaan.

III. (*Käännös oik.*). 1) Askel vas:lla eteenp. sv. vas. lonkalle ja toisessa vaiheessa siirtyen eteenp. sekä kääntyen vas., oik. syöksyasento ulosp. sv. päästä vas. kädessä pitäen alateitse ulos pään kierto samaan suuntaan oik. käsi ulos vastakkaiseen suuntaan 2) *kolmessa vaiheessa:* a) oik. sään nosto ulosp. sv. poikittain eteen (tartutaan kiinni oik. kädellä) b) askel oik:lla sisäänpäin sv. ylhäältä oik. ulos c) käännös vas. (oik. jalalla ja siirtäen vas. jalan oik. viereen) kyykkyyn sv. eteenp. 3) perusasento.

Luvun mukaan.

Lepo.

IV. 1) Vas. polviasento ulkoviistoon sv. ylhäältä oik. etuviistoon pään kierto samaan suuntaan 2) vas. sään nosto ulkoviistoon kierto oik. etuviistoon sv. ylös (nopeasti), josta toisessa vaiheessa (hitaasti) vaaka-asento 3) perusasento.

Luvun mukaan tai tahdissa laskemalla kuuteen: Vaaka-asentoon suoriudutaan kahdessa tahtiosassa, 1., 2:n liikkeen sään nosto ja 3. liike suoritetaan yhdessä tahtiosassa ja loppuun lisätään taukotahti.

V. 1) Vas. sään nosto ulosp. sv. oik. ylös 2) notkistaen oik. polvea vas. sääriasento ulosp. ja taivutus vas. 3) perusasennon kautta oik. syöksyasento ulosp. sv. ala-

teitse vas. ylös 4) kääntyen kantapäillä oik., syöksyasento eteenp. sv. ylös 5) taivutus eteen-alasp. 6) = 4. 7) kääntyen vas. asennon vaihto (vas. syöksyasento ulosp.) sv. rinnalle 8) perusasento.

Luvun mukaan siten, että I ja III rivi alkaa vas. II ja IV rivi oik. jalalla.

VI. 1) Askel vas:lla eteenp. 2) askel oik:lla eteenp. ja samalla kääntyen vas. oik:n jalan päkeellä 3) askel vas:lla eteenp. 4) siirtyen eteenp. tasaponnistuksella jännehyppäys sv. heitto ylös 5) kyykkyyn sv. eteenp. 6) perusasento.

Käyntitahdissa, neljästi perätysten alottaen vas. ja samoin oik. jalalla.

VII. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

65. ohjelma.

I. 1) Vas. varvasasento ulosp. kierto oik. sv. eteenp. 2) sv. ylös 3) vas. jalka oik. viereen kierto eteenp. ja pieni taivutus taaksep. 4)=o. 5) vartalon ojennus sv. eteenp. 6) perusasento. 7. 8) = o.

Jatkuvassa tahdissa, syvään hengittäen.

47. kuva. Vas. säärisyöksyasento ulkoviistoon sv. päästä oik. kädessä pitäen ylös etuviistoon vas. käsi lanteelle. 65. ohjelma IV.

II. 1) Vas. sääriasento ulkoviistoon sv. ylhäältä vas:lle ulkoviistoon pään kierto oik. etuviistoon 2) taivutus eteenp. sv. oik. jalan sisäpuolelle 3) sääriasennon vaihto vartalon ojennus (oik. sääriasento etuviistoon) sv. puolustusasentoon eteen-ylösp. 4) perusasento eteenp.

Tahdissa tai luvun mukaan.

III. 1) Vas. käyntiasento sisäviistoon pään kierto samaan suuntaan sv. vas. ulkoviistoon 2) täyskääntyen oik. perusasennon kautta (siirtäen oik. jalan vas. viereen)

vas. syöksyasento etuviistoon kierto samaan suuntaan sv. vas. ylös 3) kierto oik. etuviistoon ja taivutus oik. 4) mentyä perusasentoon ja vietyä sv. ylös, toisessa vaiheessa oik. jalan siirto ulkoviistoon ja käyntikyykkyyn oik. jalalla sv. ylhäältä vas:lle etuviistoon pään kierto samaan suuntaan 5) perusasento.

Luvun mukaan.

Lepo.

a. *b.*

48. kuva.
a. — katso 65. ohjelma V. 1.
b. — katso 65. ohjelma V. 2.

IV. 1) Vas. syöksyasento ulosp. sv. ylös 2) vas. säären nosto ulosp. sv. päästä vas. kädessä pitäen ulos oik. käsi ulos, josta sääri jatkuvasti eteenp. ja sv:n vienti säären alle oik. käsi alas kiinni sauvaan 3) vas. säärisyöksyasento ulkoviistoon sv:n vienti suoraan (vas. käsi heti irti sauvasta) päästä oik. kädessä pitäen ylös etuviistoon katse sv:n suuntaan vas. käsi lanteelle (47. kuva) 4) perusasento.

Luvun mukaan.

V. (*Käännös oik. sv. keskeltä oik. kädessä.*) 1) Oik. sääriasento taaksep. kierto vas. sv. oik. kädessä suoraan

eteenp. (=ulos) pään kierto samaan suuntaan vas. käsi taakse ylös kaareen (48. kuva a.) 2) oik. varvasasento taaksep. kierto eteenp. sv. ylös vas. käsi lanteelle ja taivutus taaksep. (48. kuva b.) 3) perusasennon kautta ja vaihtamalla sv. vas. käteen täyskäännös vas.

Luvun mukaan tai tahdissa.

VI. 1) Kääntyen vas. askel vas:lla eteenp. 2) askel oik:lla eteenp. 3) askel vas:lla eteenp. ja hyppäys heittäen oik. säärtä eteenp. 4) kyykkyyn sv. eteenp. 5) nousu varpaille sv. ylös 6) vasen syöksyasento eteenp. sv. rinnalle 7)=o. 8) perusasento eteenp. 9)=o.

Käyntitahdissa, neljästi perätysten alkaen vas. jalalla ja samoin oik.

VII. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

66. ohjelma.

I. Askel vas:lla etuviistoon kierto samaan suuntaan sv. eteenp. 2) askel oik:lla sisäviistoon sv. ylös vartalo kierrettynä kuten 1:ssä 3) vas. jalka oik. viereen kierto eteenp. ja nousu varpaille 4)=o. 5) sv. eteenp. 6) perusasento 7. 8)=o.

Käyntitahdissa, jatkuvasti ja syvään hengittämällä.

II. (*Käännös oik.*) 1) Varpaille sv. ylös 2) vas. syöksyasento eteenp. sv. rinnalle 3) taivutus taaksep. sv. ylös 4) siirtyen eteenp. ja kääntyen vas. (vas. jalalla), oik. polviasento ulosp. taivutus eteenp. sv. oik. jalan sisäpuolelle 5) ojentamalla vartalo ja kääntyen kantapäillä vas. polviasennon vaihto (vas. polviasento eteenp.) sv. hakkausasentoon 6) perusasento. (Voi myös suorittaa: 6) kyykkyyn oik. jalan kohdalle sv. eteenp. 7) perusasento.)

Luvun mukaan tai tahdissa suorittamalla 3:nnen liikkeen kahdessa tahtiosassa ja lisäämällä muihin liikkeisiin taukotahdin.

III. (*Sv. keskeltä oik. kädessä.*) 1) Oik. syöksyasento ulosp. sv. ulos heittoasentoon vas. käsi ulos vastakkaiseen

suuntaan pään kierto vas. 2) kääntyen vas., vas. polviasento eteenp. sv. tähtäysasentoon vas. käsi ulos tai lanteelle 3) vas. sääriasento taaksep. kierto ja pieni taivutus oik. sv. ulos heittoasentoon vas. käsi ulos vastakkaiseen suuntaan pään kierto kuten 1:ssä (katso 55. kuva b.) 4) perusasento kääntyen oik. (oik. jalalla) ja vaihtamalla sv. vas. käteen.

Luvun mukaan.

49. kuva.
Vas. varvasasento ulosp. sv. ylös, josta taivutus vas. sv. päästä oik. kädessä pitäen ulos pään kierto samaan suuntaan vas. käsi ulos vastakkaiseen suuntaan.
66. ohjelma. V. 2.

Lepo.

IV. 1) Vas. polviasento ulosp. sv. oik. lonkalle 2) käännös oik., vas. sään nosto taaksep. sv. vienti ylös, josta toisessa vaiheessa sv. poikkiasentoon ja vas. sään pujotus sv:n yli eteenp. 3) sv. heitto päästä oik. kädessä ulkotietä ylös vas. käsi ulkotietä ylös jälleen kiinni sauvaan vas. sään vienti taaksep. (liike tehtävä nopeasti) 4) perusasento kääntyen vas.

Luvun mukaan. 3:nnen liikkeen voi suorittaa myös pujottelemalla jalan takaisin sv:n yli taaksep.

V. 1) Vas. varvasasento ulosp. sv. ylös 2) taivutus vas. sv. päästä oik. kädessä pitäen ulos pään kierto samaan suuntaan vas. käsi ulos vastakkaiseen suuntaan (49. kuva) 3) = 1. 4) perusasento.

Luvun mukaan.

VI. (*Käännös.*) 1) Vas. polviasento etuviistoon pään kierto samaan suuntaan sv. ylhäältä oikealle ulkoviistoon

2) = o. 3) siirtäen vas. jalan lähemmäksi oik:ta käyntikyykkyyn oik. jalalla sv. ylhäältä vas:lle etuviistoon pään kierto kuten 1:ssä 4) = o. 5) perusasento (vas. jalan kohdalle) 6) askel vas:lla eteenp. hyppäys oik. säärtä eteenp. heittäen 7) kyykkyyn sv. eteenp. (ylösp.) 8) perusasento.

Käyntitahdissa, vas. ja oik. alottaen täyskäännös ja sama.

VII. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

67. ohjelma.

I. (*Sv. keskeltä oik. kädessä.*) 1) Vas. käyntiasento eteenp. sv. ylös (vas. käsi lanteella tai alhaalla) 2) perusasento vaihtamalla sv. vas. käteen.

Tahdissa, syvään hengittäen.

II. (*Sv. keskeltä oik. kädessä.*) 1) Oik. polviasento sisäviistoon kierto ja pieni taivutus oik. sv. ulos heittoasentoon vas. käsi ulos vastakkaiseen suuntaan pään kierto vas. etuviistoon (katso 37. kuva) 2) oik. polviasento ulosp. sv. ylös vas. käsi lanteelle ja taivutus vas. katse eteenp. 3) = 1. 4) perusasento vaihtaen sv. vas. käteen.

Luvun mukaan.

III. (*Haara-asentoon sv. ylös pystyyn, kahdessa vaiheessa.*) 1) Kyykkyyn vas. jalalla sv. päästä oik. kädessä pitäen ulos vas. käsi ulos (tai lanteelle tai ylös kaareen, jolloin pään kierto oik. Katso 41. kuva) 2) alkuasento 3. 4) sama oik.

Luvun mukaan.

Lepo.

IV. 1) Vas. säärisyöksyasento takaviistoon sv. alhaalta oik. ulkoviistoon pään kierto vas. etuviistoon (katso 48. ohjelma IV. 1. sekä 35. kuva a.) 2) vas. syöksyasento etuviistoon sv. vas. ylös katse ylös sv:n suuntaan 3) kierto

vas. etuviistoon vaaka-asento vas. jalalla sv. ylös 4) perusasento.

Luvun mukaan.

V. 1) Vas. polviasento eteenp. taivutus taaksep. sv. ylös 2) siirtyen eteenp. oik. syöksyasento ulosp. sv. vas. ylös (sv. alateitse tai pitämällä vas. käsi ylhäällä) 3) kääntyen vas. asennon vaihto (vas. syöksyasento eteenp.) sv. ylös 4) taivutus eteen-alasp. 5) = 3. 6) kääntyen oik. perusasento vas. jalan kohdalle.

50. kuva. Vas. käyntiasento sisäviistoon kierto samaan suuntaan sv. keskeltä oikeassa kädessä ylös vas. käsi lanteella.

68. ohjelma I. 1.

Tahdissa (tai luvun mukaan) siten, että I ja II rivi käännyttyään oik. alottaa vas. jalalla III ja IV rivi käännyttyään vas. alottaa oik. jalalla. 3:nnessa voi myös tehdä polviasennon.

VI. 1) Vas. syöksyasento ulosp. sv. päästä oik. kädessä pitäen ulos pään kierto samaan suuntaan vas. käsi lanteelle tai ulos vastakkaiseen suuntaan 2) = o. 3) askel oik:lla sisäänp. (tai sisäviistoon) ja hyppäys vas:lle heittäen vas. säärtä ulosp. 4) kyykkyyn sv. alateitse ylös tai vas. ylös 5) perusasento 6) = o.

Käyntitahdissa.

VII. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

68. ohjelma.

I. (*Sv. keskeltä oik. kädessä.*) 1) Vas. käyntiasento sisäviistoon kierto samaan suuntaan sv. ylös (50. kuva) 2) perusasento vaihtamalla sv. vas. käteen.

Tahdissa, syvään hengittäen.

II. 1) Vas. säärisyöksyasento takaviistoon kierto vas. etuviistoon sv. vas. ylös 2) vas. syöksyasento ulosp. sv. alateitse oik. ulos pään kierto samaan suuntaan 3) taivutus oik. sv. ylös 4) perusasento.

Luvun mukaan tai tahdissa suorittamalla taivutuksen kahdessa tahtiosassa ja lisäämällä muihin liikkeisiin taukotahdin.

III. 1) Kyykkvyn sv. eteenp. 2) perusasennon kautta käännös vas. ja senjälkeen vas. polviasento eteenp. sv. ylös 3) taivutus eteen-alasp. 4) taivutus taaksep. 5) perus-

a. *b.*

51. kuva.
a. — katso 68. ohjelma IV. 1.
b. — katso 68. ohjelma IV. 2.
c. — katso 68. ohjelma IV. 3.

asennon kautta käännös oik. ja senjälkeen kyykkyyn sv. eteenp. 6) perusasento.

Luvun mukaan.

Lepo.

IV. (*Sv. keskeltä oik. kädessä.*) 1) Vas. polviasento (tai syöksyasento) ulkoviistoon sv. oik. etuviistoon pään kierto samaan suuntaan vas. käsi ylös kaareen (51. kuva a.) 2) vas. säären nosto ulkoviistoon kierto oik. etuviistoon sv. ylös vas. käsi lanteelle (tai ulkoviistoon; 51. kuva b.) 3) vaaka-asento oik. jalalla (51. kuva c.) 4) perusasento vaihtamalla sv. vas. käteen.

Luvun mukaan.

V. 1) Vas. varvasasento eteenp. sv. ylös 2) kierto vas:lle sv. päästä oik. kädessä pitäen ulos (eteenp.) vas. käsi ulos (taaksep.) 3) vas. polviasento eteenp. sv. hakkausasentoon (29. kuva I) 4) perusasento.

Luvun mukaan.

VI. 1) Vas. polviasento ulosp. sv. oik. lonkalle 2) kääntyen oik., vas. säären heitto taaksep. sv. poikkiasentoon ja samalla hyppäys eteenp. heittäen vas. säärtä eteenp. 3) kyykkyyn sv. eteenp. 4) perusasento.

Käyntitahdissa, neljästi perätysten alottaen vas. jalalla ja samoin oik.

VII. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

a. *b.*

52. kuva.
a. — katso 77. ohjelma IV. 1.
b. — katso 69. ohjelma II. 2.

69. ohjelma.

I. 1. 2) Nousu varpaille 3) sv. eteenp. 4) sv. ylös 5) =3. 6) sv. poikkiasentoon 7) varpailta alas 8) = 0.

Jatkuvassa tahdissa, syvään hengittäen.

II. (*Käännös vas. keskeltä oik. käteen.*) 1) Vas. polviasento eteenp. sv. ylös vas. käsi lanteelle 2) polven ojennus taivutus eteen-alasp. (52. kuva b.) 3) = 1. 4) perusasennon kautta vaihtamalla sv. vas. käteen täyskäännös oik.

Luvun mukaan.

III. (*Sv. keskeltä oik. kädessä.*) 1) Vas. syöksyasento

ulosp. oik. käsi ulos sv. vartalon suuntaisesti vas. käsi ylös kaareen (tai lanteelle) pään kierto oik. ulos (katso 59. kuva a.) 2) vas. säären nosto ulosp. oik. käsi ylös vas. käsi lanteelle 3) = 1. 4) perusasento vaihtamalla sv. vas. käteen.

Luvun mukaan tai tahdissa.

Lepo.

IV. 1) Vas. säärisyöksyasento taaksep. kierto oik. sv. alhaalta oikealle ulos taaksep. (katso 33. B. kuva) 2) vas.

a. *b.*

53. kuva.
a. — katso 69. ohjelma V. 2.
b. — katso 69. ohjelma V. 3.

syöksyasento etuviistoon kierto samaan suuntaan sv. ylös pystyyn 3) taivutus taaksep. (katso 46. kuva) 4) vas. jalka oik. viereen kierto eteenp. ja kyykkyyn sv. (päästä molemmin käsin pitäen) eteenp. 5) perusasento.

Luvun mukaan.

V. 1) Vas. sääriasento ulosp. sv. eteenp. 2) kääntyen vas., oik. säären nosto taaksep. sv. alateitse ylös, josta toisessa vaiheessa oik. sääriasento takaviistoon kierto vas. pään kierto oik. etuviistoon ja sv. ylhäältä vas:lle ulkoviistoon (53. kuva a.) 3) pieni taivutus vas. ja sv.

päästä oik. kädessä pitäen ulos etuviistoon vas. käsi vastakkaiseen suuntaan (53. kuva b.) 4) oik. käyntiasento etuviistoon pään kierto samaan suuntaan sv. alateitse ylhäältä vas:lle ulkoviistoon 5) perusasennon kautta käännös oik.

Luvun mukaan.

VI. 1) Vas. syöksyasento ulosp. sv. eteenp. 2) = o. 3) askel vas:lla sisäviistoon sv. vas. ulos ja hyppäys oik., heittäen oik. säärtä ulosp. 4) kyykkyyn sv. ylös 5) polvien ojennus vas. säären heitto ulosp. sv. vienti ylhäältä vas:lle ulos pään kierto oik. 6) perusasento.

Jatkuvassa tahdissa, käyntinopeudella.

VII. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

70. ohjelma.

I. Vas. varvasasento ulosp. sv. eteen-alasp. 2) sv. eteen-ylösp. 3) jalka takaisin nousu varpaille sv. ylös 4) = o. 5) sv. eteenp. 6) perusasento 7. 8) = o.

Jatkuvassa tahdissa, syvään hengittäen. Sauva liikkuu 1. 2. ja 3:nnessa tahtiosassa 60° kussakin.

II. ($^1/_4$ *käännös vas.*) 1) Vas. polviasento etuviistoon sv. ylös taivutus taaksep. 2) kierto oik. etuviistoon sv. vas. ylös taivutus oik. 3) = 1. 4) perusasennon kautta käännös oik. ja sama oik. jalalla alottaen.

Luvun mukaan.

III. 1) Vas. syöksyasento ulosp. sv. päästä oik. kädessä pitäen ulos pään kierto samaan suuntaan vas. käsi ulos vastakkaiseen suuntaan 2) polvennotkistuksen vaihto, oik. polviasento ulosp. ja samalla kierto oik. (käsien ja sv:n suunta suoraan edestä taaksep. Vertaa 62. ohjelma V.) 3) = 1. 4) vas. säären heitto ulosp. sv:n vienti jatkuvasti alateitse ylhäältä vas:lle ulos sekä toisessa vaiheessa tehden $^1/_4$ käännöstä oik. (oik. jalan päkeellä) vas. jalka ulkoviistoon ja käyntikyykkyyn vas. jalalla sv. ylhäältä oik:lle

etuviistoon pään kierto oik. etuviistoon 5) tehden $^1/_4$ käännöstä vas. (oik. jalan päkeellä) perusasento.

Luvun mukaan.

Lepo.

IV. (*Käännös vas.*) 1) Vas. säären nosto ulkoviistoon sv. vas:lle ulkoviistoon pään kierto oik. etuviistoon 2) heittäen vas. sääri sisäviistoon täyskäännös oik. (oik. jalalla) ja vas. sääriasento ulkoviistoon sv:n vienti alateitse oik. olan taakse 3) vaaka-asento oik. jalalla kierto oik. etuviistoon sv. päästä oik. kädessä ylös etuviistoon 4) vas. polviasento sisäviistoon sv. alateitse vas:lle ulkoviistoon 5) perusasento.

Luvun mukaan.

V. (*Sv. keskeltä oik. kädessä.*) 1) Oik. polviasento ulosp. sv. ylös vas. käsi lanteelle 2) polviasennon vaihto taivutus eteen-alasp. 3) = 1. 4) perusasento vaihtamalla sv. vas. käteen.

Tahdissa tai luvun mukaan.

VI. 1) Vas. sääriasento (tai säärisyöksyasento) taaksep. sv. ylös (tahi ylös siten, että oik. käsi on taaksep. vas. käsi eteenp. sv. vaakasuorassa ja kädet suorina) 2) kääntyen vas., vas. jalka oik. viereen sv. alateitse vas. ulos 3) hyppäys vas. jalalla ponnistaen eteenp. ja kääntyen vas. sekä heittäen oik. säärtä eteen-ulosp. 4) polviennotkistusasentoon sv. oik. ylös 4) perusasento.

Jatkuvassa tahdissa.

VII. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

71. ohjelma.

I. 1) Vas. varvasasento ulkoviistoon kierto oik. etuviistoon 2) sv. eteenp. 3) sv. ylös 4) = o. 5) = 2. 6) = 1. 7) perusasento 8) = o.

Jatkuvassa tahdissa, syvään hengittäen.

II. 1) Vas. polviasento ulosp. taivutus oik. sv. vas:lle ylös 2) oik. varvasvaaka-asento takaviistoon kierto oik. etuviistoon sv. alateitse ylös (54. kuva) 3) oik. varvasasento ulosp. taivutus oik. sv. alateitse vas:lle ylös 4) perusasento.

Luvun mukaan tai tahdissa.

III. 1) Vas. varvasasento ulkoviistoon sv. ylhäältä vas:lle ulkoviistoon pään kierto oik. etuviistoon 2) vaakaasento oik. jalalla kierto oik. etuviistoon sv. päästä oik. kädessä pitäen ylös etuviistoon 3) vas. jalka oik. viereen ja kyykkyyn sv. oik. kädessä (vaakasuorasti) etuviistoon pään kierto samaan suuntaan vas. käsi ulkoviistoon ylös kaareen (tai lanteelle) 4) perusasento.

54. kuva.
Vas. varvasvaaka-asento takaviistoon kierto vas. etuviistoon sv. ylös. Asento kuvattu sivulta. 71. ohjelma II. 3.

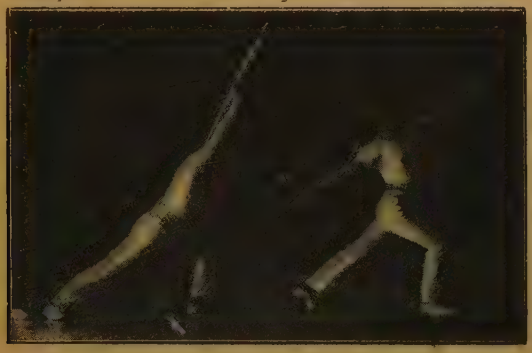
Luvun mukaan. Sv. vietävä poikkiasentoon 4:nnessä *etutietä*, nopeasti.

Lepo.

IV. (*Sv. keskeltä oik. kädessä.*) 1) Oik. syöksyasento ulosp. sv. ulos heittoasentoon vas. käsi ulos vastakkaiseen suuntaan pään kierto vas. ulosp. 2) kääntyen vas. syöksyasennon vaihto (vas. syöksyasento eteenp.) oik. käsi suoraa tietä ylös sv. käden suuntaan vas. käsi alas taaksep. (55. kuva a.) 3) siirtyen eteenp. oik. polviasento eteenp. kierto ja pieni taivutus oik. sv. oik. ulos (taaksep.) heittoasentoon vas. käsi ulos (eteenp.) pään kierto samaan suuntaan (55. kuva b.) 4) siirtyen eteenp. ja kääntyen oik. sekä vaihtaen sv. vas. käteen perusasento.

Luvun mukaan. Toisessa liikkeessä voi sv:n viedä myös ylätietä siten, että se käteen nähden pysyy samassa asemassa ja sen *alapää* tulee ylöspäin ja 3:nnessa päinvastoin.

V. 1) *Kolmessa vaiheessa:* a) Kääntyen vas. askel vas:lla eteenp. sv. rinnalle b) askel oik:lla eteenp. sv. ylös c) kääntyen oik., vas. syöksyasento ulosp. sv. (ylhäältä suoraan) oik. ulos pään kierto samaan suuntaan 2) kääntyen vas., vas. polviasento (pitkä) eteenp. sv. alateitse ylös 3) taivutus eteen-alasp. 4) taivutus taaksep. sv. nis-



a. *b.*

55. kuva.
a. — katso 71. ohjelma IV. 2.
b. — katso 71. ohjelma IV. 3. Kierron helpottamiseksi vas. jalan kantapää kohoaa hieman lattiasta.

kaan 5) kääntyen oik., oik. syöksyasento ulosp. sv. ylös 6) perusasento vas:lle.

Luvun mukaan.

VI. 1) Vas. polviasento etuviistoon pään kierto samaan suuntaan sv. ylhäältä oik:lle ulkoviistoon 2) = o. 3) kääntyen oik. (vas. jalalla) ja siirtyen vas. jalan kohdalle perusasennon kautta 4) askel vas:lla eteenp. 5) siirtyen eteenp. tasaponnistuksella jännehyppäys sv. heitto ylös 6) kyykkyyn sv. eteenp. 7) perusasento 8) = o.

Käyntitahdissa, neljästi perätysten alottaen vas. jalalla ja samoin oik.

VII. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

72. ohjelma.

I. 1) Sv. eteenp. 2) sv. ylös 3) nousu varpaille 4) = o. 5) varpailta alas 6) = 1. 7) perusasento 8) = o.

Tahdissa, jatkuvasti ja syvään hengittäen.

II. 1) Vas. syöksyasento ulosp. sv. päästä oik. kädessä pitäen ulos pään kierto samaan suuntaan 2) kääntyen oik., oik. syöksyasento eteenp. sv. pystyyn ylös (vas. käsi kiinni sv:sta oik. käden kohdalta) 3) taivutus taaksep. 4) kääntyen vas., vas. polviasento ulosp. taivutus eteenp. sv. alas vas. jalan sisäpuolelle (vas. käsi siirtyy sv:aa pitkin sen toiseen päähän) 5) *kahdessa vaiheessa:* a) vartalon voimakas ojennus vas. säären heitto ulosp. ja sv:n heitto ylös b) perusasento.

Luvun mukaan.

56. kuva.
Oik. säären nosto taaksep. sv. oik. kädessä keskeltä pitäen ylös. vas. käsi lanteella. Katso 72. ohjelma V. 2. ja 77. ohjelma IV. 3.

III. (*Sv. keskeltä oik. kädessä.*) 1) Oik. polviasento ulosp. sv. etutietä ylös taivutus vas. 2) alkuasennon kautta vas. jalka ulkoviistoon samalla tehden $^1/_4$ käännöstä oik. käyntikyykkyyn vas. jalalla sv. etuviistoon pään kierto samaan suuntaan vas. käsi ylös kaareen (katso 45. kuva b.) 3) alkuasennon kautta = 1. 4) vaihtamalla sv. vas. käteen perusasento.

Luvun mukaan.

Lepo.

IV. ($^1/_4$ *käännös oik. sv. keskeltä oik. kädessä.*) 1) Vas. säären ja sv. nosto eteenp. vas. käsi lanteelle 2) säären ja sv. vienti ulosp. 3) säären vienti taaksep. sv. ylös 4) vaaka-

asento oik. jalalla 5) = 3. 6) perusasennon kautta vaihtamalla sv. vas. käteen käännös vas.

Luvun mukaan.

V. (*Sv. keskeltä oik. kädessä.*) 1) Oik. syöksyasento ulosp. sv. oik. ulos heittoasentoon vas. käsi ulos vastakkaiseen suuntaan pään kierto vas. ulos 2) *kahdessa vaiheessa:* a) kääntyen vas., oik. säären heitto taaksep. sv:n heitto ylös (katso 56. kuva) b) oik. polviasento eteenp. kierto ja pieni taivutus oik. sv. ulos (taaksep.) heittoasentoon vas. käsi ulos (eteenp.) vastakkaiseen suuntaan (55. kuva b.) 3) kääntyen oik. ja vaihtaen sv. vas. käteen perusasento oik. jalan kohdalle.

Luvun mukaan.

VI. 1) Vas. varvasvaaka-asento taaksep. sv. rinnalle (katso 57. kuva a.) 2) = o. 3) kääntyen vas. perusasennon kautta 4) askel oik:lla eteenp. ja hyppäys heittäen vas. säärtä eteenp. 5) kyykkyyn sv. ylös 6) perusasento.

Käyntitahdissa, neljästi perätysten alottaen vas. jalalla ja samoin oik.

VII. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

73. ohjelma.

I. 1) Vas. varvasasento etuviistoon kierto samaan suuntaan sv. eteenp. 2) vas. käyntiasento etuviistoon sv. ylös (kierto kuten 1:ssä) 3) = o. 4) = 1. 5) perusasento 6) = o.

Jatkuvassa tahdissa, syvään hengittäen.

II. 1) Kääntyen vas., oik. varvasvaaka-asento taaksep. sv. rinnalle (57. kuva a.) 2) oik. polvi lattialle (toispolvin seisonta) sv. ylös ja taivutus taaksep. (57. kuva b.) 3) = 1. 4) kääntyen oik. perusasento.

Luvun mukaan tai tahdissa suorittamalla sekä taivutuksen että ojennuksen kahdessa tahtiosassa ja lisäämällä muihin liikkeisiin taukotahdin.

III. 1) Vas. syöksyasento etuviistoon sv. vas. ylös katse sv:n suuntaan 2) siirtyen eteenp. ja kääntyen oik. perusasennon kautta vas. säärisyöksyasento taaksep. sv. vas. ylös 3) *kahdessa vaiheessa:* a) heittäen vas. säären taaksep. ja sv. ylös b) vas. syöksyasento eteenp. sv. oik. ylös 4) siirtäen oik. jalan vas. ohitse ja kääntyen vas:lla jalalla vas., oik. syöksyasento ulosp. sv. alateitse vas. ulos pään kierto samaan suuntaan 5) perusasento.

Luvun mukaan.

Lepo.

a. *b.*

57. kuva.
a. — katso 73. ohjelma II. 1.
b. — katso 73. ohjelma II. 2.

IV. (*Sv. keskeltä oik. kädessä.*) 1) Oik. polviasento ulosp. taivutus vas. sv. ylös vas käsi lanteelle 2) siirtämällä oik. jalan etuviistoon käyntikyykkyyn vas. jalalla sv. oik. etuviistoon pään kierto samaan suuntaan vas. käsi ulkoviistoon ylös kaareen (vertaa 45. kuva b.) 3) vas. säären nosto ulkoviistoon kierto oik. etuviistoon sv. ylös vas. käsi lanteelle 4) vaihtamalla sv. vas. käteen perusasento.

Luvun mukaan tai tahdissa.

V. 1) Vas. syöksyasento ulosp. sv. päästä oik. kädessä pitäen ulos pään kierto samaan suuntaan vas. käsi ulos vastakkaiseen suuntaan 2) polvennotkistusta vaihtaen oik.

polviasento ulosp. sv. alateitse ylhäältä vas:lle ulos 3) kierto oik. sv. ylös 4) kierto eteenp. taivutus eteenp. sv. oik. jalan sisäpuolelle 5) ojentaen vartalon oik. polviasento eteenp. sv. hakkausasentoon (oik. käsi siirtyy sv:n toiseen päähän) 6) perusasento.

Luvun mukaan.

VI. *Siirtyen vas:lle:* 1) Pyörähdysaskel vas:lla ulosp. täyskääntyen vas. (vas. jalan päkeellä) 2) samoin jatkaen askel oik:lla ulosp. ja täyskäännös vas. (oik. jalan päkeellä) 3) askel vas:lla ulosp. (ilman käännöstä) 4) askel oik:lla sisäviistoon sv. oik. ulos ja hyppäys vas:lle heittäen vas. säärtä ulosp. 5) kyykkyyn sv. alateitse vas. ylös 6) perusasento.

Käyntitahdissa, sujuvasti. 1:ssä, 2:ssa ja 3:nnessa *ei* mennä perusasentoon.

VII. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

74. ohjelma.

I. 1) Vas. varvasasento ulkoviistoon sv. vas. ulkoviistoon 2) kierto oik. etuviistoon sv. alateitse eteenp. 3) sv. ylös 4) kierto eteenp. 5) sv. eteenp. 6) perusasento 7. 8) = o.

Tahdissa, jatkuvasti ja syvään hengittäen.

II. 1) Vas. polviasento ulosp. sv. ylhäältä oikealle ulos pään kierto vas. 2) kierto vas. sv. ylös 3) taivutus eteen-alasp. 4) vartalon voimakas kierto eteenp. ja ojennus sekä sv:n vienti alateitse oik. ylös ja samalla vas. säären nosto ulosp. 5) säären vienti taaksep. sv. ylös 6) perusasento.

Luvun mukaan.

III. 1) Vas. syöksyasento etuviistoon sv. vas. ylös katse ylös sv:n suuntaan 2) = o. 3) tehden $^1/_4$ käännöstä vas. ja siirtyen eteenp. perusasennon kautta 4) tekemällä edelleen $^1/_4$ käännöstä vas., oik. syöksyasento etuviistoon

sv. oik. ylös katse ylös sv:n suuntaan 5) = o. 6) siirtyen eteenp. perusasennon kautta (ilman käännöstä) = 1. jne.

Tahdissa, siten, että I ja III rivi alottaa vas., II ja IV rivi oik. jalalla. Syöksyasento tehtävä, liikkuen neliössä, kääntyen vas. neljästi kummallakin jalalla ja samoin kääntyen oik. neljästi kummallakin jalalla.

Lepo.

56. kuva.
Haara-asennosta kierto oik. sv. päästä vas. kädessä pitäen ulos pään kierto samaan suuntaan oik. käsi ulos vastakkaiseen suuntaan.
75. ohjelma II. 2.

IV. (*Kahdessa vaiheessa haara-asentoon sv. ylös.*) 1) Vas. polven notkistus kyykkyyn sv. suoraan vas. ylös 2) taivutus oik. 3) = 1. 4) alkuasento 5) = 1. oik:lla jalalla 6) taivutus vas. 7) = 5. 8) alkuasento.

Luvun mukaan.

V. (*Käännös oik.*) 1) Vas. sääriasento taaksep. taivutus taaksep. sv. niskaan 2) vas. syöksyasento (tai polviasento) eteenp. sv. yläteitse hakkausasentoon 3) siirtyen eteenp. ja kääntyen vas., oik. polviasento ulosp. sv:n heitto päästä vas. kädessä pitäen ala-ulkoteitse ylös (oik. käsi ulkoteitse ylös kiinni sauvaan) 4) perusasento vas:lle, jonka jälestä käännös vas.

Luvun mukaan.

VI. 1. 2. 3) Alottaen vas:lla jalalla kolme askelta eteenp. kolmannella askeleella hyppäys 4) vaaka-asentoon (tai puolivaaka-asentoon oik. jalalla sv. ylös (tai rinnalle) 5) = o. 6) perusasento. 7. 8) käännös vas.

Käyntitahdissa, neljästi perätysten alottaen vas. ja samoin oik. jalalla.

VII. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

75. ohjelma.

I. (*Sv. keskeltä oik. kädessä.*) 1) Vas. varvasasento ulkoviistoon kierto oik. etuviistoon sv. ylös 2) vaihtamalla sv. vas. käteen perusasento.

Tahdissa ja syvään hengittäen.

II. (*Kääntyen vas. hyppäys haara-asentoon sv. ylös.*) 1) Kierto oik. 2) taivutus oik. sv. päästä vas. kädessä pitäen ulos (viistoon ylös) pään kierto samaan suuntaan oik. käsi ulos vastakkaiseen suuntaan (58. kuva) 3) = 1. 4) alkuasento. Perusasento kääntyen oik.

III. (*Kahdessa vaiheessa haara-asentoon sv. ylös.*)

A. 1) Vas. syöksyasento ulosp. sv. päästä oik. kädessä pitäen ulos pään kierto samaan suuntaan vas. käsi lanteelle 2) alkuasento 3.-4) sama oik.

B. 1) Kyykkyyn vas. jalalla sv. ylhäältä oik. ulos 2) alkuasento 3. 4) sama oik.

Liikkeet luvun mukaan ja yhtaikaa siten, että I ja IV rivi suorittaa A:n alottaen syöksyasennolla ulosp. (I oik. IV vas. jalalla) II ja III rivi suorittaa B:n alottaen kyykkyasennon sisäpuolisella jalalla (II vas. III oik.).

Lepo.

IV. (*Käännös vas.*) 1) Vas. säären nosto eteenp. sv. rinnalle 2) sääri ulos sv. ylös 3) sääri taakse sv. niskaan ja vaaka-asento oik. jalalla 4) varvasvaaka-asento taaksep. sv. ylös 5) taivutus eteen-alasp. 6) = 4. 7) siirtyen eteenp. sekä kääntyen oik., vas. syöksyasento ulosp. sv. alateitse oik. ylös 8) vas. käyntiasento sisäviistoon pään kierto samaan suuntaan sv. alateitse ylhäältä vas:lle ulkoviistoon 9) kääntyen vas. (oik. jalalla), vas. käyntiasento etuviistoon (vastakkaiseen suuntaan kuin 8:nnessa) pään kierto samaan suuntaan sv:n vienti alateitse ylhäältä oik:lle ulkoviistoon 10) perusasento. Täyskäännös oik. ja sama oik. jalalla.

Luvun mukaan.

V. 1) Kääntyen vas., oik. säärisyöksyasento taaksep. sv. ylös 2) täyskäännös oik. kantapäillä, vas. polvi lattiaan sv:n vienti alateitse ylös ja taivutus taaksep. (katso 57. kuva b.) 3) = 1. 4) perusasento.

Luvun mukaan.

VI. 1) Askel vas:lla etuviistoon sv. rinnalle 2) askel oik:lla sisäviistoon sv. ylös 3) vas. syöksyasento ulosp. sv. suoraan oik. ulos pään kierto samaan suuntaan 4) = o. 5) kääntyen oik., vas. säären heitto taaksep. sv. poikkiasentoon, josta 6) askel vas:lla eteenp. hyppäys eteenp. ja kääntyen vas. sekä heittäen oik. säärtä eteen-ulosp. 7) kyykkyyn sv. eteenp. 8) perusasento.

Tahdissa, käyntinopeudella.

VII. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

76. ohjelma.

I. 1) Sv. ylhäältä vas:lle etuviistoon pään kierto samaan suuntaan 2) oik. varvasasento ulkoviistoon sv. yläteitse ylhäältä oik:lle ulkoviistoon pään kierto kuten 1:ssä 3) = o. 4) = 1. varvasasennossa pysyen 5) perusasento 6) = o.

Jatkuvassa tahdissa ja syvään hengittäen.

II. 1) Vas. sääriasento takaviistoon kierto vas. etuviistoon ja taivutus taaksep. sv. ylös 2) vartalon ojennus kierto eteenp. ja vas. säären nosto ulosp. sv. alateitse oik. ylös 3) vas. sääriasento ulkoviistoon kierto oik. etuviistoon ja taivutus eteenp. sv. oik. jalan sisäpuolelle (katso 16. kuva b.) 4) perusasento.

Luvun mukaan tai tahdissa.

III. 1) Varpaille sv. ylös pystyyn 2) vas. syöksyasento ulosp. sv. oik. ulos (sv. liikkuu oik. käden läpi) pään kierto samaan suuntaan 3) kääntyen oik., vas. säären nosto taaksep. sv. poikkiasentoon (nopeasti), josta toisessa vaiheessa

vaaka-asentoon oik. jalalla sv. ylös (hitaasti) 4) kääntyen vas. perusasento.

Luvun mukaan.

Lepo.

IV. 1) Vas. polviasento eteenp. sv. vas. lonkan taakse 2) vas. säärisyöksyasento taaksep. sv. kaaressa etuteitse alhaalta oikealle ulos (katso 33. B. kuva. — Sv:n voi viedä

a. *b.*

59. kuva.
a. — katso 76. ohjelma V. 1.
b. — katso 76. ohjelma V. 3.

myös oik. lonkan taakse) 3) vas. syöksyasento etuviistoon kierto samaan suuntaan sv. vas. ylös 4) perusasento.

Luvun mukaan tai tahdissa.

V. (*Sv. keskeltä oik. kädessä.*) 1) Vas. syöksyasento ulosp. sv. ulos vas. käsi lanteelle (tai ylös kaareen) pään kierto oik. (59. kuva a.) 2) vas. säären nosto taaksep. sv. ylös (vas. käsi lanteelle) pään kierto eteenp. 3) vas. polviasento ulosp. taivutus oik. sv. ulos heittoasentoon vas.

käsi ulos vastakkaiseen suuntaan pään kierto vas. (59. kuva b.) 4) vaihtaen sv. vas. käteen perusasento.

Luvun mukaan.

VI. 1) Vas. käyntiasento ulosp. pään kierto samaan suuntaan sv. ylhäältä oik:lle ulos 2) = o. 3) kääntyen oik. askel oikealla eteenp. sv. poikkiasentoon 4) siirtyen eteenp. tasaponnistuksella jännehyppäys sv. ylös (tai rinnalle) 5) kyykkyyn sv. eteenp. 6) polvien ojennus oik. säären heitto taaksep. sv:n heitto ylös 7) perusasento 8) = o.

Käyntitahdissa, neljästi perätysten alottaen vas. jalalla ja samoin oikealla.

VII. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

77. ohjelma.

I. Vas. varvasasento ulkoviistoon kierto oik. etuviistoon sv. eteenp. 2) askel vas:lla sisäviistoon kierto kuten 1:ssä sv. ylös 3) siirtyen eteenp. oik. käyntiasento etuviistoon pään kierto samaan suuntaan vartalon kierto vas:lle etuviistoon sv. ylhäältä vas:lle ulkoviistoon 4) = o. 3) kierto eteenp. sv. ylös 6) sv. eteenp. 7) perusasento 8) = o.

Verrattain nopeassa tahdissa, jatkuvasti ja syvään hengittäen.

II. 1) Vas. sääriasento taaksep. kierto oik. sv. oik. ulos 2) vas. polviasento ulosp. taivutus oik. sv. vienti alateitse vas. ylös 3) siirtäen vas. jalan ulkoviistoon käyntikyykkyyn vas. jalalla sv. suoraan ylhäältä oik:lle etuviistoon pään kierto samaan suuntaan 4) perusasento.

Luvun mukaan tai tahdissa.

III. 1) Vas. syöksyasento ulkoviistoon kierto vas. etuviistoon sv. päästä oik. kädessä pitäen ulos (etuviistoon) pään kierto samaan suuntaan vas. käsi lanteelle (katso 44. kuva a.) 2) vas. säären nosto ulkoviistoon ja vaaka-asentoon oik. jalalla sv:n heitto oik. kädessä ala- vas:lta ulkoviisto-

teitse ylös katse ylös sv:n suuntaan vas. käsi ojennettuna alas 3) perusasento.

Luvun mukaan.

Lepo.

IV. (*Käännös vas. ja sv. keskeltä oik. käteen.*) 1) Oik. sääriasento (pitkä) taaksep. taivutus eteenp. sv. alas (52. kuva a.) 2) vartalon ojennus käännös oik. polvennotkistuksen vaihto ja oik. syöksyasento ulosp. sv:n vienti suorin käsin yläteitse ulos heittoasentoon vas. käsi ulos vastakkaiseen suuntaan pään kierto vas. 3) kääntyen vas., oik. säären nosto taaksep. sv. ylös vas. käsi lanteelle (56. kuva) 4) vaihtaen sv. vas. käteen perusasennon kautta täyskäännös.

Luvun mukaan.

V. 1) Varpaille sv. ylös 2) kierto vas. etuviistoon vas. syöksyasento etuviistoon sv. oik. ylös 3) vartalon ojennus sv:n vienti oik:lle ulkoviistoon, josta toisessa vaiheessa vas. säärisyöksyasento takaviistoon sv:n vienti jatkuvasti alateitse vas. ylös, kierto kuten 2:ssa 4) taivutus taaksep. 5) perusasento.

Luvun mukaan.

VI. 1) Kääntyen vas. askel vas:lla eteenp. 2) askel oik:lla eteenp. ja 3) kääntyen oik., vas. syöksyasento ulosp. sv. oik. ulos pään kierto samaan suuntaan 4) = o. 5) kääntyen oik., vas. säären heitto taaksep. sv. poikkiasentoon, josta 6) askel vas:lla eteenp. ja hyppäys eteenp. sekä kääntyen vas. ja heittäen oik. säärtä eteen-ulosp. 7) kyykkyyn sv. oik. ylös 8) perusasento.

Käyntitahdissa.

VII. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

78. ohjelma.

I. 1) Vas. varvasasento ulkoviistoon kierto oik. etuviistoon sv. eteenp. 2) askel vas:lla sisäviistoon kierto

kuten 1:ssä sv. ylös 3) oik. jalka vas. viereen vartalon kierto eteenp. ja nousu varpaille 4) = o. 5) sv. eteenp. 6) perusasento 7. 8) = o.

Verrattain nopeassa tahdissa, jatkuvasti ja syvään hengittäen.

II. 1) Nousu varpaille sv. ylös 2) vas. syöksyasento eteenp. sv. niskaan 3) taivutus taaksep. sv. ylös 4) kierto vas. sv. ylhäältä vas:lle ulos (taaksep.) katse eteenp. 5) täyskääntyen vas. (vas. jalan päkeellä ja ojentamalla polvi), oik. säärisyöksyasento taaksep. sv. rinnalle 6) perusasento.

Luvun mukaan siten, että I ja III rivi tehtyään käännöksen oik. alottaa vas. jalalla II ja IV rivi tehtyään käännöksen vas. alottaa oik. jalalla.

III. (*Sv. keskeltä oik. kädessä.*) 1) Vasen polviasento (pitkä) ulosp. sv. oik. ulos pään kierto samaan suuntaan vas. käsi ylös kaareen 2) polvennotkistusta vaihtaen oik. syöksyasento ulosp. sv. oik. ulos heittoasentoon vas. käsi ulos vastakkaiseen suuntaan ja pään kierto vas. 3) kääntyen vas., vas. syöksyasento eteenp. oik. käsi ylös sv. käden suuntaan vas. käsi alas taaksep. (55. kuva a.) 4) = 2. 5) = 1. 6) perusasento vaihtamalla sv. vas. käteen.

Luvun mukaan tai tahdissa.

Lepo.

IV. 1) Vas. polviasento ulkoviistoon kierto vas. etuviistoon taivutus oik. sv. vas. ylös 2) kierto oik. etuviistoon vas. säären nosto ulkoviistoon ja sv:n vienti alateitse ylös (nopeasti), josta toisessa vaiheessa vaaka-asento oik. jalalla (hitaasti) 3) perusasento.

Luvun mukaan.

V. 1) Vas. sääriasento ulkoviistoon pään kierto oik. etuviistoon sv. ylhäältä vas:lle ulkoviistoon 2) kääntyen vas. perusasennon kautta (oik. jalan kohdalle) oik. polviasento eteenp. sv. ylös 3) polven ojennus taivutus eteenalasp. 4) = 2. 5) siirtyen eteenp. ja kääntyen oik. jalalla

oik., vas. syöksyasento ulosp. sv. alateitse oik. ulos (tai voi syöksyasennon asemasta kääntyä lisäksi $^1/_4$ käännös oik. siirtää vas. jalka ulkoviistoon käyntikyykkyyn vas. jalalla sv:n vienti alateitse ylhäältä oik:lle etuviistoon, pään kierto samaan suuntaan) 6) perusasento vas:lle.

Luvun mukaan.

VI. (*Siirtyen vasemmalle.*) 1) Pyörähdysaskel vas:lla ulosp. täyskääntyen vas. (vas. jalan päkeellä) 2) samoin oik:lla edelleen täyskääntyen vas. 3) kääntyen vas., oik. jalan päkeellä askel vas:lla eteenp. 4) siirtyen eteenp. tasaponnistuksella jännehyppäys sv. ylös 5) kyykkyyn sv. eteenp. 6) perusasento.

Käyntitahdissa, neljästi perätysten alottaen vas. ja samoin oik. jalalla. Askeleita suoritettaessa *ei* tehdä asentoaskelta.

VII. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

60. kuva.
Vas. syöksyasento etuviistoon kierto samaan suuntaan sv. vas. lonkalle.
79. ohjelma III. 1.

79. ohjelma.

I. 1) Nousu varpaille 2) kierto vas. etuviistoon sv. eteenp. 3) sv. ylös 4) kierto eteenp. ja pieni taivutus taaksep. 5) = o. 6) sv. eteenp. 7) perusasento (varpailta alas) 8) = o.

Tahdissa, jatkuvasti ja syvään hengittäen.

II. 1) Vas. polviasento ulosp. sv. ylhäältä oik:lle ulos 2) polven ojennus sv. ylös ja taivutus taaksep. 3) oik. polviasento ulosp. taivutus eteenp. sv. oik. jalan sisäpuolelle 4) vartalon ojennus oik. jalka vas. viereen ja kyykkyyn sv. ylös (tai sv. molemmin käsin päästä pitäen eteenp.) 5) perusasento.

Luvun mukaan tai tahdissa.

III. 1) Kierto vas. etuviistoon ja vas. syöksyasento etuviistoon sv. vas. lonkalle (60. kuva) 2) asentoa vaihtaen oik. syöksyasento ulkoviistoon kierto oik. etuviistoon sv:n vienti ylä- oik. ulkoviisto-alateitse päästä vas. kädessä pitäen ulos (etuviistoon) pään kierto samaan suuntaan oik. käsi ulos vastakkaiseen suuntaan (katso 44. kuva a.) 3) *kolmessa vaiheessa:* a) oik. säären nosto ulkoviistoon sv:n vienti (vas. kädellä) alateitse oik. ulkoviistoon tarttumatta

a. *b.*

61. kuva.
a. — katso 80. ohjelma IV. A. 1.
b. — katso 80. ohjelma IV. B. 1.

sauvaan oik. kädellä, josta jatkuvasti b) oik. käyntiasento sisäviistoon sv:n vienti yläteitse viistoon ylös vas. etuviistoon ja edelleen c) oik. jalkaa siirtämättä vas. sääriasento takaviistoon sv:n vienti alateitse oik. ulkoviistoon (sv:an kiinni myös oik. kädellä) 4) perusasento taaksep.

Luvun mukaan. Sv. pyöritettävä jatkuvasti, pää kierrettynä vas. etuviistoon.

Lepo.

IV. *Kolmessa vaiheessa:* a) Kääntyen vas. askel vas:lla eteenp. b) askel oik:lla eteenp. ja c) kolmannella askeleella vaaka-asento vas. jalalla sv. ylös. Kääntyen oik. perusasento.

Komennon mukaan tai tahdissa pysyen vaaka-asennossa. 2 tai 4 tahtiosaa ja lisäämällä liikkeen loppuun taukotahdin.

V. 1) Kierto oik. etuviistoon vas. säären nosto ulkoviistoon sv. eteenp. 2) vas. polviasento sisäviistoon kierto vas. sv. ylhäältä vas:lle ulos pään kierto oik. etuviistoon 3) taivutus vas. sv. päästä pitäen oik. kädessä (yläteitse) ulos etuviistoon vas. käsi ulos vastakkaiseen suuntaan (53. kuva b.) pään kierto kuten 2:ssa 4) oik. syöksyasento ulosp. sv. etu- alateitse vas. ulos pään kierto vas. ulos 5) taivutus' vas. sv. ylös pään kierto eteenp. 6) perusasento vas:lle.

Luvun mukaan.

VI. 1) Vas. polviasento ulosp. sv. oik. lonkalle 2) = o. 3) kääntyen oik., vas. säären heitto taaksep. sv. poikkiasentoon 4) siirtyen eteenp. tasaponnistuksella jännehyppäys sv. heitto ylös 5) kyykkyyn sv. eteenp. 6) perusasento.

Tahdissa, neljästi perätysten alottaen vas. ja samoin oik. jalalla.

VII. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

80. ohjelma.

I. 1) Vas. varvasasento taaksep. sv. oik. ulos 2. 3) pieni taivutus taaksep. sv. oik. ylös 4) = o. 5. 6) = 1. 7) perusasento 8) = o.

Tahdissa ja syvään hengittäen.

II. A. 1) Vas. polviasento ulosp. sv. rinnalle 2) taivutus eteenp. sv:n työntö alasp. 3) = 1. 4) perusasento.

B. 1) Vas. polviasento (pitkä) ulosp. sv. rinnalle 2) vartalon kallistus vas:lle syöksyasentoon sv:n työntö ylös 3) = 1. 4) perusasento.

Molemmat liikkeet tahdissa siten, että äärimmäiset rivit suorittavat A:n alottaen ulkopuolisella jalalla, keskimmäiset rivit B:n alottaen myös ulkopuolisella jalalla.

III. 1) Vas. säärisyöksyasento takaviistoon pään kierto vas. etuviistoon sv. alhaalta oik:lle ulkoviistoon (katso 35.

kuva a.) 2) kierto vas:lle etuviistoon oik. polven ojennus vas. säären nosto takaviistoon ja sv. heitto alateitse ylös, josta toisessa vaiheessa vas. syöksyasento etuviistoon sv. suoraan oik. ylös (vartalo kierrettynä vas. etuviistoon) 3) perusasennon kautta vas. jalan kohdalle vas. sääriasento taaksep. kierto oik. sv. ylhäältä oik:lle ulos (-taaksep.) 4) perusasento taaksep. (sv. yläteitse poikkiasentoon).

Luvun mukaan.

Lepo.

a. *b.*

62. kuva.
a. — katso 80. ohjelma IV. A. 2.
b. — katso 80 ohjelma IV. B. 2.

IV. A. 1) Tehden vas. jalan kantapäällä $^1/_4$ käännöstä vas., oik. jalan siirto samalla etuviistoon varoasentoon pään kierto samaan suuntaan sv. ylhäältä vas:lle ulkoviistoon (61. kuva a.) 2) pitäen polvet koukistettuina askel vas:lla jalalla sisäviistoon, josta siirtyen samaan suuntaan toisessa vaiheessa oik. syöksyasento etuviistoon sv. yläteitse päästä oik. kädessä pitäen ylös vas. käsi alas (62. kuva a.) 3) vas. säären nosto ulkoviistoon, oik. polven ojennus sv. etuteitse alas tarttuen sv:an vas. kädellä, josta toisessa

vaiheessa kääntyen oik. jalan päkeellä $^1/_4$ käännöstä oik., vas. käyntiasento eteenp. kierto vas. sv. alateitse ylhäältä vas:lle (63. kuva a.) 4) perusasento vas. jalan kohdalle.

B. 1) Tehden oik. jalan kantapäällä $^1/_4$ käännöstä vas., vas. jalan siirto samalla ulkoviistoon varoasentoon pään kierto oik. etuviistoon sv. ylhäältä oik:lle etuviistoon (61. kuva b.) 2) pitäen polvet koukistettuina askel oik:lla jalalla takaviistoon, josta toisessa vaiheessa siirtäen vas. jalan ulkoviistoon varoasentoon sv. puolustusasentoon (62. kuva

a. *b.*

63. kuva.
a. — katso 80. ohjelma IV. A. 3.
b. — katso 80. ohjelma IV. B. 3.

b.) 3) siirtäen ensi vaiheessa vas. jalan noin jalan mitan ulkoviistoon ja heti sen jälestä oik. jalan saman verran lähemmäksi vasenta (=ojennusmarssi taaksep.), toisessa vaiheessa laskeutuminen käyntikyykkyyn vas. jalalla (63. kuva b.) 4) tehden $^1/_4$ käännöstä oik. perusasento vas. jalan kohdalle.

Molemmat liikkeet luvun mukaan yhtaikaa siten, että I ja II rivi tehtyään käännöksen vas. suorittaa A:n III ja IV rivi tehtyään käännöksen oik. B:n.

V. (*Haara-asentoon sv. ylös kahdessa vaiheessa.*)

A. 1) Vas. syöksyasento ulosp. sv. vas. ylös (suoraan, ei alateitse) 2) taivutus oik. 3) = 1. 4) alkuasento 5. 6. 7. 8) sama oik.

B. 1) Vas. polven notkistus kyykkyyn sv. vas. ylös 2) taivutus oik. 3) = 1. 4) alkuasento 5. 6. 7. 8) sama oik.

Molemmat liikkeet luvun mukaan yhtaikaa siten, että äärimmäiset rivit suorittavat A:n alottaen syöksyasennon ulkopuolisella jalalla, keskimmäiset rivit B:n alottaen kyykkyasennon sisäpuolisella jalalla ja päinvastoin.

VI. 1) Vas. polviasento ulosp. sv. ylhäältä oik:lle ulos 2) = o. 3) kääntyen oik., vas. säären heitto taaksep. sv. poikkiasentoon, josta 4) askel vas:lla eteenp. ja 5) siirtyen eteenp. tasaponnistuksella jännehyppäys sv. heitto ylös 6) kyykkyyn sv. eteenp. 7) perusasento 8) = o.

Käyntitahdissa neljästi perätysten alottaen vas:lla jalalla ja samoin oik.

VII. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

81. ohjelma.

Ylioppilas-Voimistelijoiden ohjelma yleisessä voimistelujuhlassa Helsingissä 3—5. VII. 1909.

I. 1. 2. 3) Nousu varpaille sv. ylös 4) = o. 5) sv. eteenp. 6) perusasento.

Tahdissa, syvään hengittäen. 1:ssä, 2:ssa ja 3:ssa tahtiosassa liikkuu sv. jatkuvasti 60° kussakin, varpaille noustaan myös tasaisesti.

II. 1) Vas. polviasento ulosp. sv. vas. ylös taivutus oik. 2) siirtyen vas. perusasennon kautta vas. syöksyasento ulosp. sv. oik. ylös 3) = 1. (siirtyen vas.) 4) perusasento vas:lle.

Luvun mukaan siten, että I ja II alkavat oik. III ja IV vas. jalalla.

III. 1) Vas. säären nosto ulosp. sv. oik. ylös 2) kääntyen oik. jalan päkeellä oik., vas. varvasvaaka-asento

taaksep. sv. ylös 3) vaaka-asento oik. jalalla sv. rinnalle 4) = 2. 5) kääntyen vas., oik. säären nosto ulosp. sv. alateitse vas. ylös 6) perusasento.

Luvun mukaan.

Lepo.

VI. 1) Vas. sääriasento takaviistoon kierto vas. etuviistoon sv. ylös 2) kierto oik. sv. ylhäältä oik:lle ulkoviistoon pää kierrettynä vas. etuviistoon 3) pieni taivutus oik:lle (vas. säären yli) sv. päästä vas. kädessä pitäen ulos (etuviistoon ylös) oik. käsi ulos vastakkaiseen suuntaan 4) vas. käyntiasento etuviistoon sv:n vienti alateitse ylhäältä oik. ulkoviistoon katse kuten edellisissä 5) perusasento.

Luvun mukaan.

V. 1) Kääntyen vas. askel vas:lla eteenp. 2) askel oik:lla eteenp. 3) kääntyen oik. (oik. jalan päkeellä) askel vas. ulosp. sv. rinnalle 4) oik. jalka vas. viereen sv. ylös. — Laskien samaa tahtia: 1) Oik. jalka ulkoviistoon käyntikyykkyyn oik. jalalla sv. ylhäältä vas:lle etuviistoon pään kierto samaan suuntaan 2. 3) = o. 4) perusasennon kautta vieden sv. oik. ulkoviistoteitse 5) vas. syöksyasento etuviistoon kierto samaan suuntaan sv. alateitse vas. ylös 6) = o. 7) perusasento eteenp. 8) = o.

Askeleet ja liike reippaassa käyntitahdissa siten, että I ja III rivi alottavat askeleensa kääntyen vas. II ja IV kääntyen oik.

Lepo.

VI. 1) Kääntyen vas., oik. varvasasento taaksep. sv. ylös 2) vas. syöksyasento eteenp. sv. rinnalle 3) taivutus taaksep. sv. ylös 4) kääntyen oik. (kantapäillä) oik. polviasento ulosp. ja samalla taivutus eteenp. sv. oik. jalan sisäpuolelle 5) vartalon ojennus oik. varvasasento ulosp. sv. ylös 6) perusasento.

Luvun mukaan tai tahdissa.

VII. 1) Askel vas:lla sisäviistoon pään kierto samaan suuntaan sv. vas. ulkoviistoon ja samalla hyppäys heit-

täen oik. säärtä etuviistoon 2) kyykkyyn sv. alateitse oik. ylös 3) polvien ojennus ja nousu varpaille sv. ylös 4) perusasento. Sama oik. jalalla alottaen ja täyskäännös.

Tahdissa, käyntinopeudella.

VIII. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.

64. kuva.
Katso 82. ohjelma II.

82. ohjelma.

Ylioppilas-Voimistelijoiden ohjelma syksyllä 1910.

I. (*Sv. keskeltä oik. kädessä.*) 1) Vas. varvasasento ulkoviistoon kierto oik. etuviistoon 2) sv. eteenp. 3) sv.

ylös 4) = o. 5) sv. eteenp. 6) sv. alas 7) alkuasento (= kierto eteenp. ja jalka takaisin) 8) = o. — Sama ottamalla oik. varvasasento ulkoviistoon ja kiertäen vartalon vas. etuviistoon vaihtamatta sauvaa vas. käteen.

Jatkuvassa tahdissa, molemmat liikkeet kahdesti pitämällä

I. *II.* *III.* *IV.*

65. kuva. Katso 89. ohjelma III. 3.

sv. oik. kädessä ja samoin kahdesti pitämällä sv. vas. kädessä. Syvä hengitys. — Sv:n voi 3:nnessa ja 4:nnessä kohdassa pitää myös pystysuorassa, käsivarren suuntaisesti.

II. A. (*Etuhaara-asentoon kolmessa vaiheessa: a) vas. jalka ulosp. sv. ylös b) oik. jalka ulosp. sv. rinnalle c) käännös kantapäillä vas. sv. ylös.*) 1) Taivutus eteen-

alasp. 2) alkuasento 3) = 1. 4) = 2. 5) sv. niskaan 6) taivutus taaksep. sv. ylös 7) = 5. 8) = 6. 9) = 5. 10) kolmessa vaiheessa perusasento.

B. (*Alkuasento sama kuin A:ssa, paitsi että sv. viedään*

I. *II.* *III.* *IV.*

66. kuva.
Katso 82. ohjelma IV. 3.

niskaan: a) rinnalle b) ylös c) niskaan.) 1) Taivutus taaksep. sv. ylös 2) alkuasento 3) = 1. 4) = 2. 5) sv. ylös 6) taivutus eteen-alasp. 7) = 5. 8) = 6. 9) = 5. 10) kolmessa vaiheessa perusasento.

Molemmat liikkeet luvun mukaan yhtaikaa siten, että keskimmäiset rivit suorittavat A:n äärimmäiset B:n kääntyen ensin

kaikki sisäänpäin (katso 64. kuva). — Haara-asentojen asemasta alkuasentoihin käännyttäessä (c:ssä) voidaan asettua myös polvi-asentoihin eteenp.

III. 1) Vas. syöksyasento ulosp. sv. rinnalle 2) kierto vas. sv:n työntö ylös 3) kierto eteenp. vas. säären heitto

IV.

III.

II.

I.

67. kuva.
Katso 82. ohjelma V.

ulosp. sv:n heitto alateitse oik. ylös (65. kuva). 4) perus-asento.

Tahdissa.

Lepo.

VI. 1) Vas. syöksyasento ulosp. sv. päästä oik. kädessä pitäen ulos pään kierto samaan suuntaan vas. käsi ulos

vastakkaiseen suuntaan 2) vas. säären nosto eteenp. sv. poikittain eteen vas. säären alle 3) kädet ulos sv. päästä vas. kädessä pitäen (66. kuva) 4) vas. säären vienti taa<-sep. sv. ylös (myös oik. kädellä kiinni sv:aan) 5) etuviistovaaka-asento oik. jalalla sv. oik. olan taakse 6) perusasento.

Luvun mukaan. 4:nnessä voi sv:n viedä myös ylös pystyyn (molemmin käsin sv:n päästä kiinni), josta 5) perusasento.

V. 1) Vas. käyntiasento sisäviistoon pään kierto samaan suuntaan sv. ylhäältä vas:lle ulkoviistoon 2) täyskääntyen oik. (vas. jalalla, oik. jalka siirretään vas. jalan viereen) perusasennon kautta vas. polviasento ulosp. sv. vas. ylös ja taivutus oik. 3) perusasennon kautta viemällä sv. ylös, toisessa vaiheessa $^1/_4$ käännöstä vas., samalla oik. jalan siirto ulkoviistoon käyntikyykkyyn oik. jalalla sv. ylhäältä vas:lle etuviistoon pään kierto samaan suuntaan 4) $^1/_4$ käännöstä oik. ja samalla perusasento vas:lle.

Luvun mukaan siten, että I ja III rivi alottaa vas:lla, II ja IV rivi oik:lla jalalla. (Katso 67. kuva.)

VI. 1. 2) Kääntyen vas. kaksi askelta eteenp. (vas:lla ja oik:lla jalalla) ja siirtyen eteenp. 3) tasaponnistuksella jännehyppäys ylös sv. heitto ylös 4) kyykkyyn sv. eteenp. 5) perusasento 6) = o.

Käyntitahdissa, neljästi perätysten alottaen vas:lla ja samoin oik:lla jalalla.

VII. Juoksu- ja käyntiharjoituksia.